仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000・700W～100W相当※
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW×2本
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.31kW
オーブン	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.31kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・110℃～250℃
電源	交流100V(50Hz・60Hz共用)	
質量	約23kg	
寸法	外形	幅515mm×奥行450mm×高さ364mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

※高周波出力1000Wは短時間高出力機能(約5分)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
(表示部「0」表示のときは1.7W)
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常な臭いや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	▶	このような症状の時は使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-J730
販売店名	☎　(　)		
お客様ご相談窓口	☎　(　)		

松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

レシピなど、お役立ち情報を満載！ナショナルのホームページ
http://national.jp

A0016-1F21
F0703-1083

スチームオーブンレンジ ■ 取扱説明書　J730

COOK BOOK

National

家庭用スチームオーブンレンジ 取扱説明書

品番 **NE-J730**

50Hz 60Hz共用

このたびは、スチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

●この取扱説明書と保証書をよくお読みの上、正しくお使いください。そのあと大切に保存し、必要なときにお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

保証書別添付

上手に使って上手に節電

ナショナル／パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　**0120-878-365**（パナは 365日）

■携帯・PHSでのご利用は…06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル　**0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan

〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉

Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	☎(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市第二問屋町3-7-10	☎(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	☎(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	☎(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市流通センター3丁目12-2	☎(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	☎(0243)34-1301

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市御幸町194-20	☎(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	☎(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	☎(0298)64-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	☎(043)208-6011
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	☎(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	☎(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	☎(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	☎(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	☎(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	☎(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	☎(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	守山市勝部6丁目2-1	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	☎(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	☎(083)986-4050

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	☎(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	☎(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	☎(089)971-2144

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸宇上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0503

もっと手軽に、かんたんに、
お料理やお菓子づくりを楽しんでいただくために、
ご家庭に手作りのやさしさを広げていただくために、
スチームオーブンレンジの得意メニューや
使いかたのコツを集めました。
毎日の食事作りにはもちろん、お客様へのおもてなしや
お子様の誕生パーティーなど、食卓に彩りと笑顔を
添えるお手伝いをいたします。

お求めいただきました商品が
ご家族の一員として末永くご愛用いただけますよう、
そして「健康で、楽しく、豊かな食生活づくり」に役立ちますことを
心より願っております。

レンジはここまで進化した「スチーム時代、はじまる」

スチームオーブンレンジがおいしい理由

蒸す

パワーアップしたスチームで蒸し器を使わず かんたんヘルシーに蒸し料理

蒸し器のおいしさ、仕上がりの決め手
となるのがスチームパワー。
蒸し器いらずで、食材を
下ごしらえしてチンするだけでOK!
手軽に蒸し料理が楽しめます。

手作り中華まん ▶77ページ
手作りしゅうまい ▶78ページ

※分量や素材によっては、うまくできない場合があります。

焼く

両面グリルにスチームで 焦げすぎずジューシー！

両面グリルにスチームをプラス。
火加減の難しい焼きもの料理も
スチームを入れることで焦げすぎを抑え、
ふんわりとやわらかく、ジューシーに仕上げます。
また、付属のグリル皿が余分な油を落として
ヘルシーな焼き上がりに。

焼き豚 ▶66ページ

あたため

「スチームあたため」で ラップなしでもしっとりおいしく

乾燥しがちなレンジの“あたため”も
スチームがあればしっかり水分補給。
ラップを使わなくても、しっとり
できたてのおいしさを楽しむことができます。

ごはんのあたため ▶27ページ

オーブン

絶妙なスチームコントロールで 見事な仕上がりに

スチームを入れる量とタイミングは
まさに職人技。
フランスパンなら表面をパリッと、
シュー皮やスポンジケーキは
ふっくらしっとり焼き上げます。

フランスパン ▶109ページ

シュークリーム ▶102ページ

料理研究家 塩田ノア先生考案

スチームオーブンレンジでできるおいしいレシピ

料理研究家
塩田ノア
作家の塩田丸男さんと料理研究家の塩田ミチルさんの一人娘。
銀行員から一転、料理の道へ。
イタリア各地で本場の味を習得。95年から料理研究家として
活動を始める。

これからの「レンジ料理」は、
「蒸し」、「焼き」、「あたためる」こと、が常識なんですね。

これまで「レンジでチンする」といえば、料理を「あたためる」ことでした。
でも、これからは違います。
スチームがパワーアップして、さまざまな料理のシーンに活用されるように
なりました。
食品の水分をスチームで補いながら、ヘルシーな調理法として注目を
集めている「蒸し」料理も、焼き加減が命の「焼き」料理も、もちろん基本の
「あたため」も、みんな一つでできてしまうなんて…。
よくここまで進化したものだと、料理に携わる者の一人として関心するやら、
感動するやら、これは、オススメですね。

イタリアンサラダハンバーグ ▶▶▶52ページ

鯛のアクアパッツァ ▶▶▶54ページ

抹茶風味の生どら蒸し ▶▶▶55ページ

まず、付属品の確認を！

この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

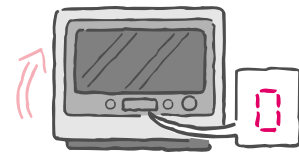
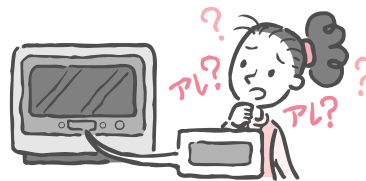
付属品	使いかた	レンジ レンジスチーム	スチーム	オーブン 上面グリル	両面 グリル
角皿（2枚）	• オーブン・上面グリルで使用します。電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニュー、スチーム、両面グリルには使用しないでください。 • 角皿はオーブン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。	使えません ✕	使えません ✕	使います ○	使えません ✕
グリル皿	自動メニューの一部のメニュー、両面グリル、スチームで使用します。	使えません ✕	使います ○	オーブン使えません ✕ 上面グリル使えます ○	使います ○
水受皿カバー	カバーは常に水受皿にセットしておきます。（セットのしかた▶15ページ）	給水タンク	本体左側面にセットされています。（給水タンクについて ▶15ページ）		
ミトン（2枚）	角皿・グリル皿を取り出すときに使用します。（品番 A060M—1F20） ミトンを使って両手で出し入れします。（使いかた ▶12ページ）				
アース線	本体への取り付けかた（▶14ページ）				

• 付属品を紛失した場合や別売の取っ手（品番 A0604—1E0）を希望されるお客様は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料）
• ナショナル・パナソニックのショッピングサイト Pana Sense（http://www.sense.panasonic.co.jp）で取り扱っているものもあります。

※イラストは実物と若干異なります。

この電子レンジは省エネ設計！！

電源はプラグを差し込み、ドアを開閉すると入ります。約10分間操作しなければ電源が切れます。

①ドアを開けて、

②閉めると、ほら！ “0”を表示！

お願い

調理終了後、庫内が約100℃以上のときは、電気部品保護のため約15分間ファンが回ったあと、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐ電源プラグを抜かないでください。

もくじ

• 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
• お料理をするときは、記載の分量をお守りください。
• 分量を変更する場合は、手動調理で加熱時間も調節してください。
• 乱丁落丁はお取り替えいたします。

安全上のご注意　必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをした時に生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

表示	内容
⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

絵表示	内容
	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
●	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

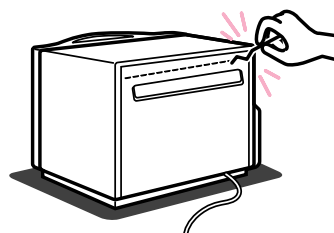
分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■熱に弱いものを近づけない

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■電源コード・電源プラグを傷つけない

禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■アースを確実に取り付ける

アース線接続

故障や漏電のときに、感電する恐れがあります。

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

■水けや湿気の多い所に設置する場合は…

電気工事士の有資格者がD種接地工事をするよう、法令で定められています。

湿気の多い場所とは…

飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所など。

水けのある場所とは…

（漏電しゃ断器も取り付ける）

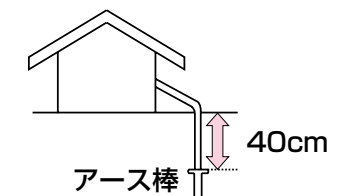
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

アース端子付きコンセント使用の場合

アース線の先端のビニールの皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。

アース端子付きコンセントのない場合

アース棒（別売）をご使用ください。

湿気のある場所に打ち込みます。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています）

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けを行ってください。

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない

禁止

感電や火災の原因になります。

取消 を押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る

ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠注意

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない

禁止

感電や漏電の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない

禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない

禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

⚠注意

■ヒーター調理やスチーム調理中、及び調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない（ただし操作部・ドアの取っ手を除く）

接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿・グリル皿・水受皿・水受皿カバー・タンククランプカバーには素手で触れないでください。

■吸気口・排気口（▶14ページ）をふさがない

禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

■庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない

禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす

破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。

■本体の上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない

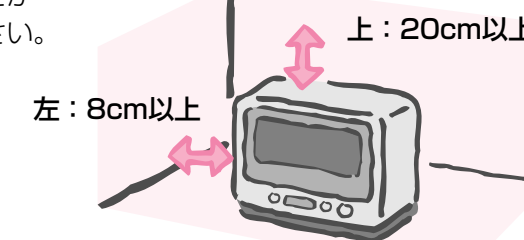
禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲み物（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどの恐れ、食品（固体）などは発火する恐れがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

■壁などとの間はあけておく

- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。
※後ろ・右側面は壁につけて設置できます。

【消防法　基準適合　組込形】

⚠注意

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない

禁止

発火する恐れがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する

ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない

禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する

はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない

禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿・グリル皿を急冷するときは注意する

高温注意

蒸気や飛まつで、やけどの恐れがあります。

■調理中、調理後に水受皿カバーの上に食器や容器などを置かない

禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けたり変形の恐れがあります。

■給水タンクのふただけを持たない

禁止

ふたがはずれ水がこぼれたり、タンク破損の原因となります。

■スチーム調理中、調理後、顔などを近づけてドアを開けない

禁止

スチーム調理時、ドアを開けるときは蒸気にご注意ください。やけどの恐れがあります。

■ミトンを使うときは気を付ける

水や油などでぬれたときや破れているときは、やけどの恐れがあるので使わないでください。

白い布が角皿やグリル皿に当たるように持ってください。

■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

⚠注意

■給水タンクの水は使うたびに取り替える

調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はタンクの水を捨ててください。

■給水タンクにヒビ、カケなどがあるときは使わない

禁止

水がもれて、感電や漏電の原因になります。割れた時はそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■水受皿カバーに衝撃を加えない

禁止

破損してけがをする恐れがあります。

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。
- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 を押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。またカラの容器も加熱しないでください。

■金属容器・金串などは、使わない
火花が飛び、故障の原因になります。

■角皿はオーブン・上面グリル以外では使用しないでください
電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。

スチーム使用調理

■調理前に必ず給水タンク、水受皿カバーの準備をする（準備について ▶15ページ）
準備をしないと、スチームを使用したメニューができません。

■給水タンクには水以外入れない
給水タンクには、水以外は入れないでください。故障の原因となります。

■給水タンクに入れる水は満水以上入れない
水が給水タンクからこぼれ出て故障の原因となります。

ヒーター使用調理

■角皿・グリル皿は付属のミトンを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とす恐れがあります。

■グリル皿は、自動メニューの一部のメニュー・両面グリル以外で使わない
オーブン調理は角皿を使用します。付属品については各メニューページをご参照ください。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音の原因になります。4m以上離してください。

■調理後は、水滴をふき取る
本体の上方に棚などがある場合には、水滴が付くことがありますので、ふき取ってください。

■左側面を8cm以上あける
あけないと給水タンクの出し入れができません。

各部のなまえ

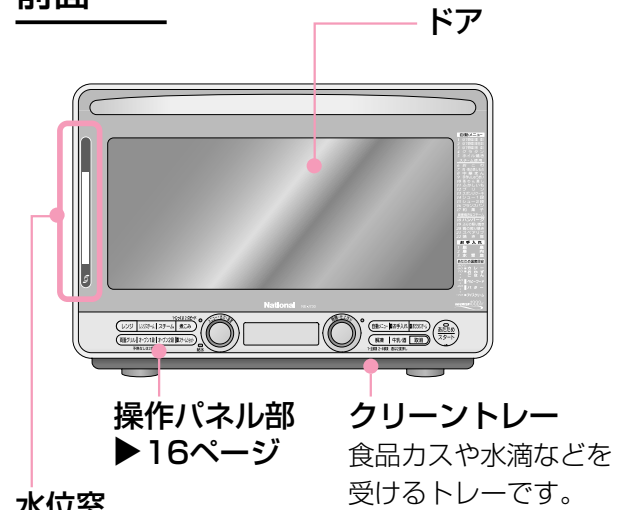
前面

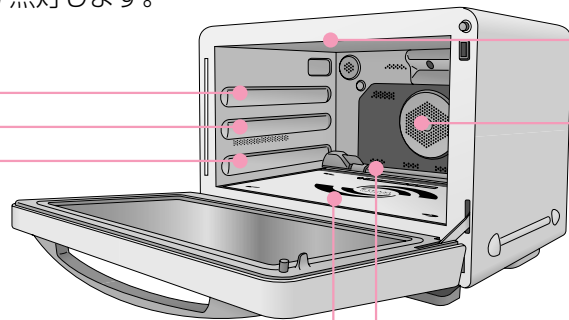
後面

操作パネル部
▶16ページ

クリーントレー
食品カスや水滴などを受けるトレーです。

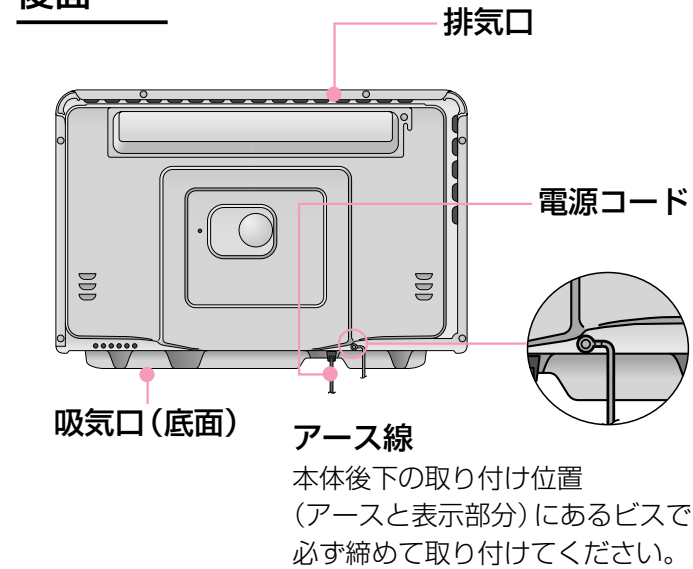
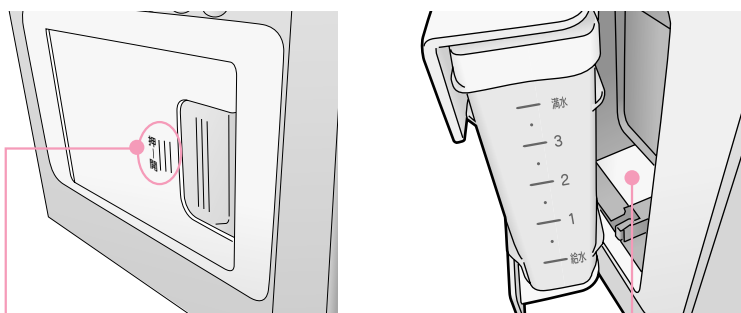
吸気口（底面）

アース線
本体後下の取り付け位置（アースと表示部分）にあるビスで必ず締めて取り付けてください。

水位窓
給水タンクに入っている水の量が見えます。
スチームを使うメニューを調理するとき、ドアを開閉し「0」を表示させ、キーを押したときにランプが点灯します。

角皿受け（上段）
（中段）
（下段）

上ヒーター
上面に内蔵。

循環ファンヒーター
奥面に内蔵。

庫内
側面・底面はフッ素加工をしています。

水受皿部
- 底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
- 水受皿カバーは常にセットしてお使いください。

給水タンク出し入れ口

扉
開閉は真ん中の印（押開）を押して行ってください。

タンクランプカバー

※イラストは実物と若干異なります。

⚠注意

■調理中、調理後、タンクランプカバーをさわらない

禁止　高温のためやけどの恐れがあります。

お願い

- 本体の底面には吸気口があります。敷きものの上に置いたり本体と置き台の間に紙などを入れないでください。吸気口がふさがれ故障の原因になります。
- 給水タンクに記載の内容を必ずお守りください。（タンクの取り付け方向は、タンクに記載）

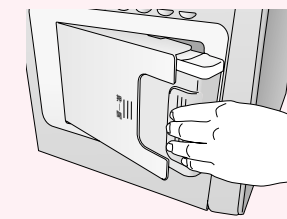
スチームを使用する調理の準備

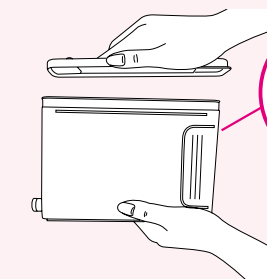
（給水タンク・水受皿カバーの準備）

［あたためスチーム］、［レンジスチーム］、［スチーム］、［スチームショット］、自動メニューのスチーム使用「6～22」、お手入れ「2 庫内」「3 水受皿」をするための準備です。給水タンクの容量は満水で約650mlです。

タンクの取り出しかた、給水のしかた

1 扉を押して開ける（扉の中央を押す）

2 給水タンクを引いて取り出す

3 給水タンクのふたをあけ水を入れる

満水以上入れない

給水タンクを本体にセットするときは

①タンクにふたをする。
②タンクに記載してある矢印方向を確認する。
③タンクを差し込み、扉を閉める。

※ふたの周囲全体を押さえてきっちり閉めてください。ふたが浮いていると、水モレの原因となります。

お願い

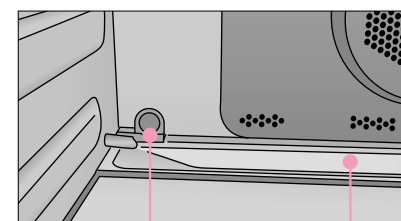
- **使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなるため水交換の度に、タンクを洗ってください。また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
- **スチームをお使いいただく場合には、必ず給水タンクへ水を入れ、本体にセットしてください**
  調理のときは、新しい水に入れ替えてお使いください。
  セットされていない場合でもスタートはしますが、スチームの効果はありません。

お知らせ

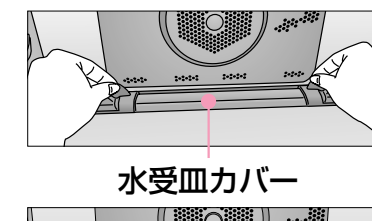
給水ランプ
タンクがセットされていない、タンクに水が入っていない、調理途中に水が給水以下になった場合、しばらくしてからランプの点滅及びブザーでお知らせします。（表示部に「U 14」を表示　故障かな？ ▶124ページ）
タンクに水を入れ、［取消］を押して操作し直してください。ただし、食品の分量やメニューによってはランプの点滅及びブザー音、「U 14」表示が出ない場合があります。

水受皿に水受皿カバーをセットする

※イラストは実物と若干異なります。

付属品の水受皿カバーを本体底面奥の水受皿の上にセットします。常にセットした状態でお使いください。

スチーム取入口　水受皿

水受皿カバー

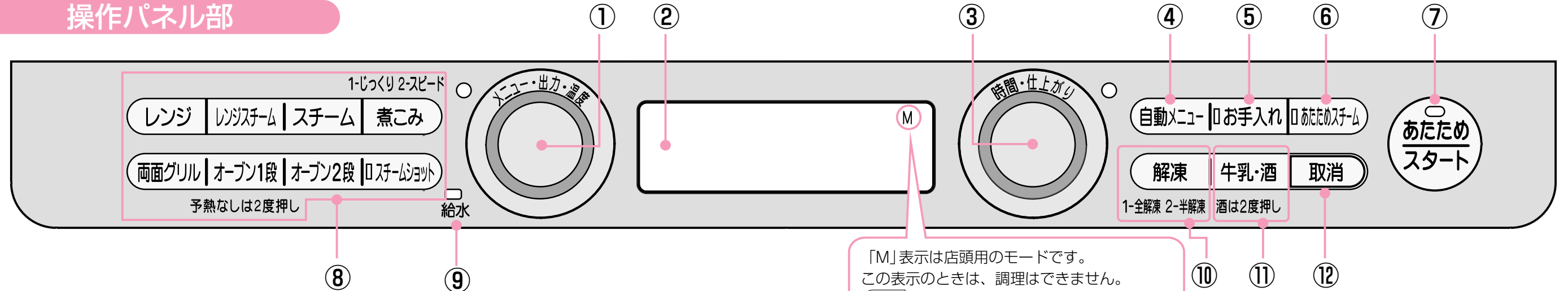
給水タンク、水受皿、水受皿カバーのお手入れのしかた
（▶127～129ページ）

⚠注意

■調理中、調理後、水受皿、水受皿カバーをさわらない

禁止　高温のためやけどの恐れがあります。

操作部・ドアパネル部

操作パネル部

「M」表示は店頭用のモードです。
この表示のときは、調理はできません。
レンジ を2秒押し続けてください。
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

①メニュー・出力・温度つまみ

- 「自動メニュー」の1～22、お手入れ 1～3の番号設定に使います。
- 「あたため」「牛乳・酒」の仕上がり温度やレンジの出力設定、解凍 煮こみ のメニュー選択、オーブン調理の温度設定に使います。

②表示部

ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。(▶6ページ)

③時間・仕上がりつまみ

- 手動メニューの加熱時間の設定に使います。
- 自動メニュー使用のとき、仕上がりの強弱調節に使います。(「あたため」、「牛乳・酒」以外)

自動メニューの加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅し、追加加熱することができます。(「あたため」、「牛乳・酒」以外)
点滅中(2分間)につまみで追加時間(最大10分まで)を合わせ、 あたため／スタート キーを押します。

④自動メニューキー

1～22のメニューがあります。
6～22はスチームを使用したメニューです。

⑤お手入れキー

「1 脱臭」「2 庫内」「3 水受皿」の3つのお手入れができます。(▶128～129ページ)

⑥あたためスチームキー

- レンジ+スチーム加熱でラップなしでしっとりした仕上がりにあたためることができます。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

⑦あたため／スタートキー

- おかず・ごはんをあたためるときに使うキーです。
- 「あたためスチーム」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

⑧手動メニューキー

食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、加熱時間や温度を設定して使うキーです。
操作のしかた（▶36～49ページ）

⑨給水ランプ（▶15ページ）

⑩解凍キー

時間・温度設定が不要なキーです。
(「解凍」▶30ページ)

⑪牛乳・酒キー

時間設定が不要なキーです。
仕上がり温度が設定できます。
(「牛乳・酒」▶28ページ)

⑫取消キー

- 途中で調理をやめたいときやキーを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 を押さず、ドアを開けて確認します。再び調理を始めるときは、 あたため／スタート キーを押します。

ドアパネル部

自動メニューのメニュー番号、メニュー名とあたための温度目安を記載しています。

操作のしかた
▶32～35ページ

自動メニュー
1 ゆで野菜(葉 菜)
2 ゆで野菜(果花菜)
3 ゆで野菜(根 菜)
4 グラタン
5 ホイル焼き
スチーム使用
6 おこわ
7 肉･魚の蒸しもの
8 中華まん
9 手作りしゅうまい
10 茶わん蒸し
11 ふかしいも
12 プリン
13 スポンジケーキ
14 シュー1段
15 シュー2段
16 フランスパン
17 和菓子
両面焼き&スチーム
18 ハンバーグ
19 ぶりの照り焼き
20 鶏の照り焼き
21 スペアリブ
22 焼き豚

お手入れのしかた
▶128～129ページ

お手入れ
1 脱臭
2 庫内
3 水受皿

お好みの温度と食品の目安
▶24ページ

あたため温度目安
90℃
80 ■ カレー
70 ■ おかず ごはん
40 ベビーフード
20 バター
-10 ■ アイスクリーム

使える容器・使えない容器

煮こみでは耐熱性のガラス容器、陶磁器をお使いください。

	容器の種類	レンジ レンジスチーム	スチーム	オーブン・グリル
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。		○ 使えます
ガラス	耐熱性がない	× 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。		× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます • ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。		× 使えません ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
プラスチック	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません • 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 • ただし、解凍キーで生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。		× 使えません

⚠注意

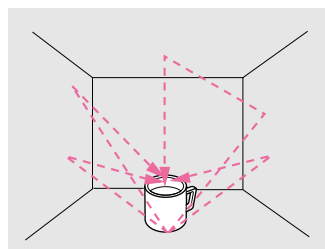
■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

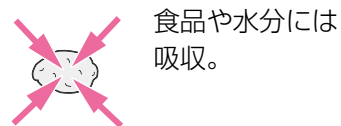
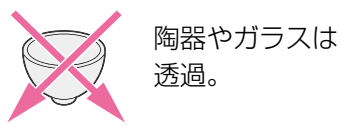
容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

	容器の種類	レンジ レンジスチーム	スチーム	オーブン・グリル
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。		○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
陶磁器・漆器	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。		× 使えません
金属	アルミ・ホーローなどの金属容器	× 使えません • 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。 • 付属の角皿は使えません。	○ 使えます 付属の角皿は使えません。	○ 使えます • ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。 • 両面グリルでは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。		× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
その他	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。		× 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。
その他	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（肉・魚の解凍など）	○ 使えます	○ 使えます • 付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。 • 両面グリルでは使えません。

加熱のしくみ

電子レンジ

加熱のしくみ

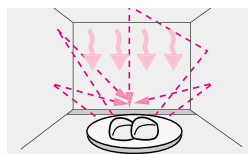
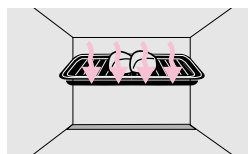
電波が食品に当ることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

食品や水分には吸収。

陶器やガラスは透過。

金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

レンジスチーム／スチーム

レンジスチーム

スチーム

グリル皿上段または中段

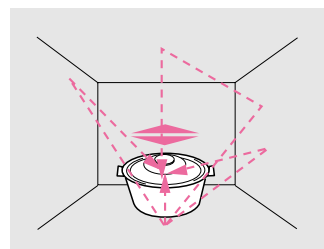
加熱のしくみ

レンジスチーム
電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。はじめに水受皿底面に内蔵されたヒーターを予熱してスチームを発生させます。
次に電波とスチームで食品を加熱します。（予熱のときも食品を入れておきます。）
メニュー例：
棒々鶏（バンバンジー）・あさりの酒蒸し

スチーム
スチームのみで加熱し、食品をしっとりふっくら蒸し上げます。はじめにヒーター加熱により庫内をあたためた後、水受皿底面に内蔵されたヒーターによりスチームを発生させ、食品を加熱します。
メニュー例：
蒸しケーキ・抹茶蒸しパン

コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）**なしで加熱します。

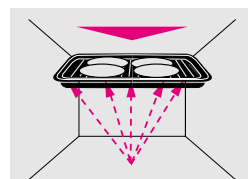
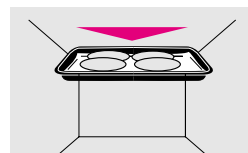
煮こみ

加熱のしくみ

電波で食品を加熱し、沸とうさせます。次に弱出力に切り替え、さらにヒーター加熱を加えてまろやかに仕上げます。
電子レンジの強出力から弱出力の切り替えは自動的に行います。

■加熱時間は
設定する時間は、加熱スタートから終了までの時間です。

1-じっくり
本格的にコトコト長時間煮こむときに使います。
- 電子レンジの強出力の時間は全体の約1割（10%）です。ただし、1時間以上設定した場合は、一律9分間です。

2-スピード
スープ類や短時間の煮こみ料理に使います。
- 電子レンジの強出力の時間は全体の約2割（20%）です。ただし、20分以上設定した場合は、一律4分間です。

グリル

上面グリル

（1秒以上押す）

加熱のしくみ

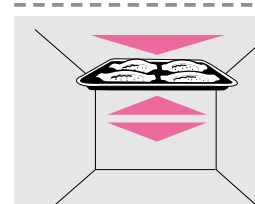
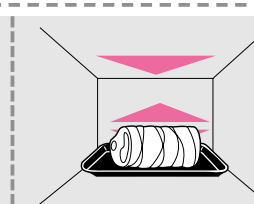
両面グリル
焼き上げ（上段）
電波と上ヒーターで加熱します。
途中裏返しの手間なく焼けます。
グリル皿を使います
メニュー例：ハンバーグなど

上面グリル
上ヒーターのみで加熱します。
追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けるときに使います。
角皿またはグリル皿を使います
メニュー例：
グラタンなどの追加加熱に

■加熱時間は
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

■調理中は
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。
またグリル皿から浮いた部分には焦げ色がつきません。
両面グリルでスチームを使いたいときは（▶48ページ）

■取り出すときは
付属のミトンを使って両手で出し入れしてください。
角皿・グリル皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

オーブン

加熱のしくみ

オーブン1段
上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：
上段　グラタンなど
下段　シフォンケーキなど
　　　高さのある食品

オーブン2段
上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。おそうざい・お菓子・パンを一度にたくさん焼くときに使います。

メニュー例：
シュー・クッキー・マドレーヌ・バターロールなど

手動オーブンでスチームを使いたいときは（▶48ページ）

■加熱時間は
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調節してください。

■調理中は
庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

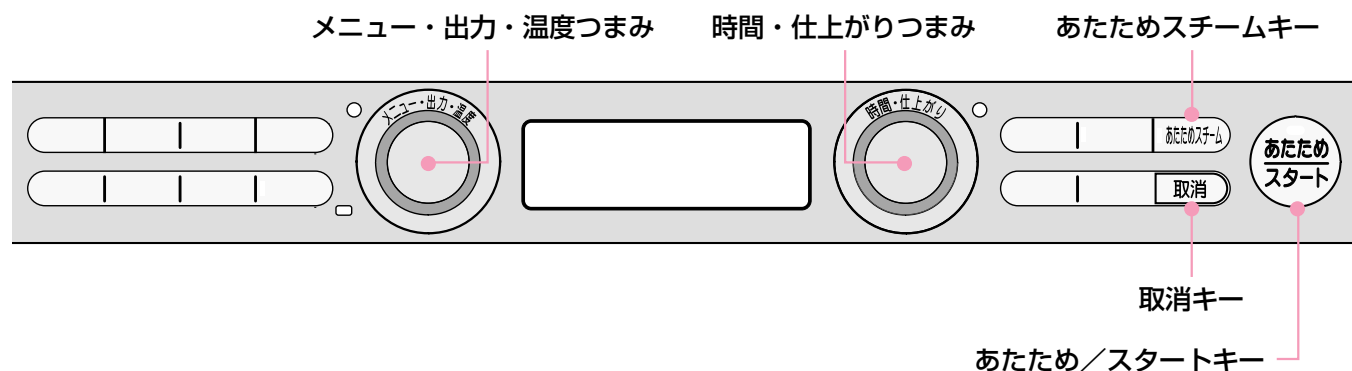
■アルミホイルは
角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴を ふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。

■加熱後は
焦げすぎを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは
加熱途中で、食品の前後左右を入れ替えましょう。また上下段のムラが気になるときは、調理の途中で上下段を入れ替えます。

■取り出すときは
付属のミトンを使って両手で出し入れしてください。角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

※この商品は熱風循環方式のオーブンです。
オーブン調理では、上段または下段をお使いください。

おかず・ごはんをあたためる

あたためのキーを使い分けましょう

下記のキーは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています。
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。

キー ＼ 項目	メニュー	特長・コツ
あたため スタート レンジ加熱 (▶23ページ)	おかず 汁もの（みそ汁・スープ） ごはん類 （室温・冷蔵・冷凍）	おかずやごはん類をスピーディにあたためます。 • メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなしで。 ・冷凍ごはんはラップに包んで。 （ラップの重なりは下にして置きます）
	おかずやごはんの組み合わせ （汁ものとの組み合わせはできません）	• 室温の食品を2〜4品同時にあたためることができます。 それぞれの分量が極端に違うときや、あたためる前の食品に温度差があるとき、組み合わせによっては均一にあたたまらない場合があります。
あたためスチーム レンジ+スチーム加熱 (▶27ページ)	しゅうまい 焼き魚、煮魚 ごはん（室温・冷蔵） など	ラップなしであたためます。 スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。 • あたため／スタートキーより約2倍の時間がかかります。 • 冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのキーがおすすめです。 • 少量（100g未満）のおかずの場合は、仕上がりを<弱>に合わせます。 （50g未満は自動ではできません） 一尾魚など厚みや形状の不均一な食品は多少加熱ムラが生じることがあります。 • 肉まん・あんまんは上手にあたたまりません。 自動メニュー「8 中華まん」であたためてください。 (▶76ページ)

スピーディにあたためる

付属品　なし

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

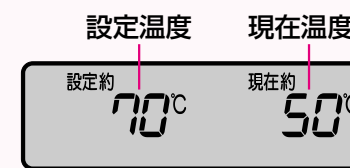
• 食品は庫内中央に置く。
• 食品の量に合った耐熱性の容器で（▶18〜19ページ）

お好みの温度を選ぶには

を回して温度を選ぶ

• －10〜90℃に設定できます。
• －10〜40℃に設定する場合は、スタート前に温度設定をしてください。
• 45℃以上に設定する場合は、スタート後にも、メニュー・出力・温度のランプが点灯中（約14秒間）につまみで温度の設定ができます。（お好みの温度と食品の目安　▶24ページ）

2 を押す

• 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
• 約50秒後、現在温度を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

• 庫内灯が消灯。
• 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえた後に
再度 あたため／スタート キーで加熱する。
または レンジ 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

「あたためスタート」キーで加熱できない食品は

• 牛乳、水、コーヒー
牛乳・酒 1度押しであたためる。
※ あたため／スタート キーであたためると沸とうする恐れがあります。

• お酒
牛乳・酒 2度押しであたためる。

• レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する食品
・乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン
・冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
・冷凍カレー・シチュー
・冷凍パン（バターロールなど）

• 自動メニュー「8 中華まん」であたためる食品
肉まん・あんまんなどのあん入り食品

• レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する食品
いかなど、はじけやすい食品

（手動で調理するときの設定時間　▶119ページ）

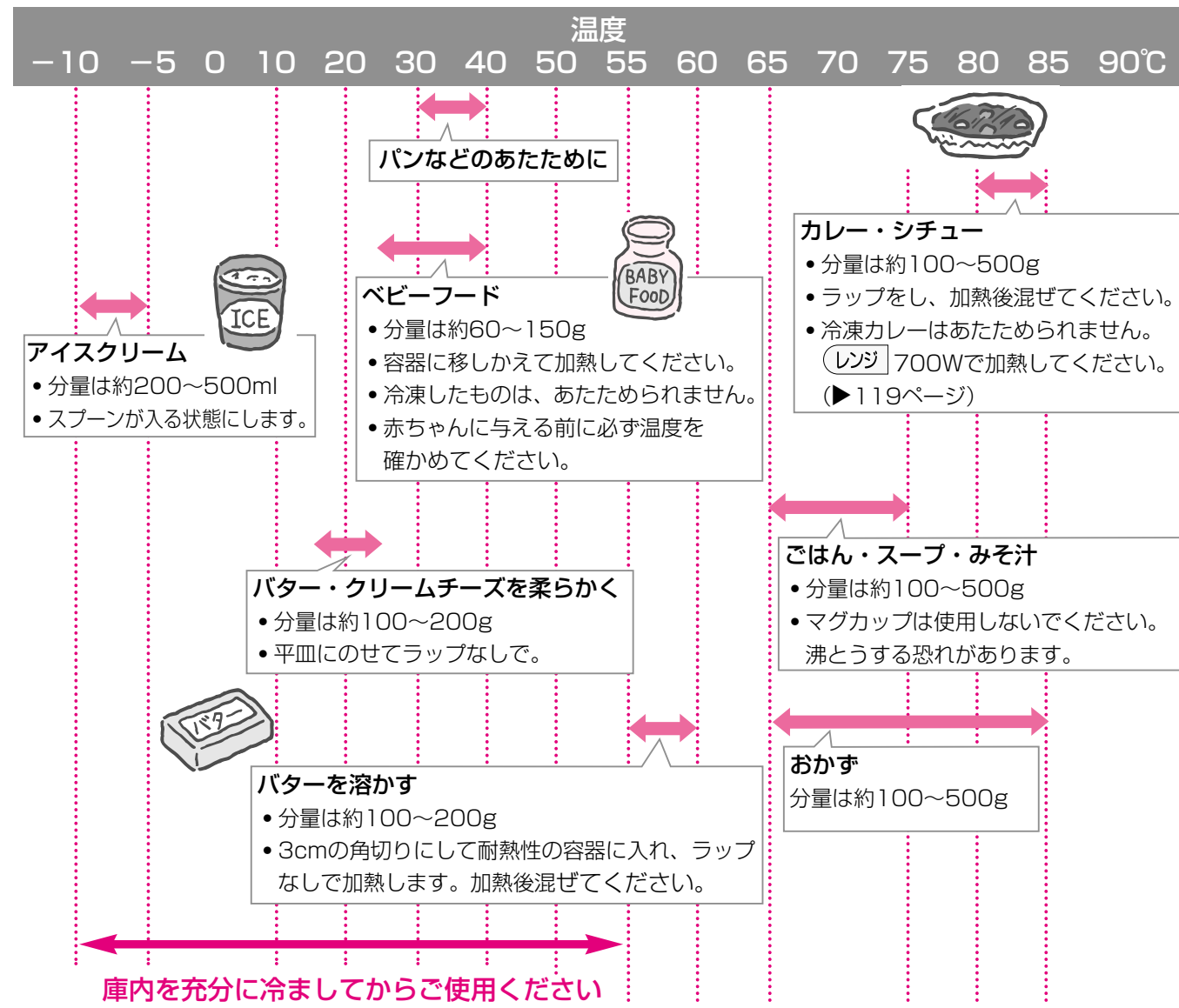
お願い

あたため／スタート キーで加熱するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。

お知らせ

- **設定温度と現在温度の表示について**
  - ・表示は食品のおよその温度です。
  - ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
  - ・短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
- **メモリー機能**
  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。
- [ロあたためスチーム] は温度設定できません。

お好みの温度と食品の目安

温度は－10～90℃まで5℃きざみで合わせることができます。
特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。

メニューによりラップが必要です

陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。

ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	ごはん 汁もの		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
			いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
冷凍もの		・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）	煮もの		・野菜の煮ものなど

食品のラップのしかた

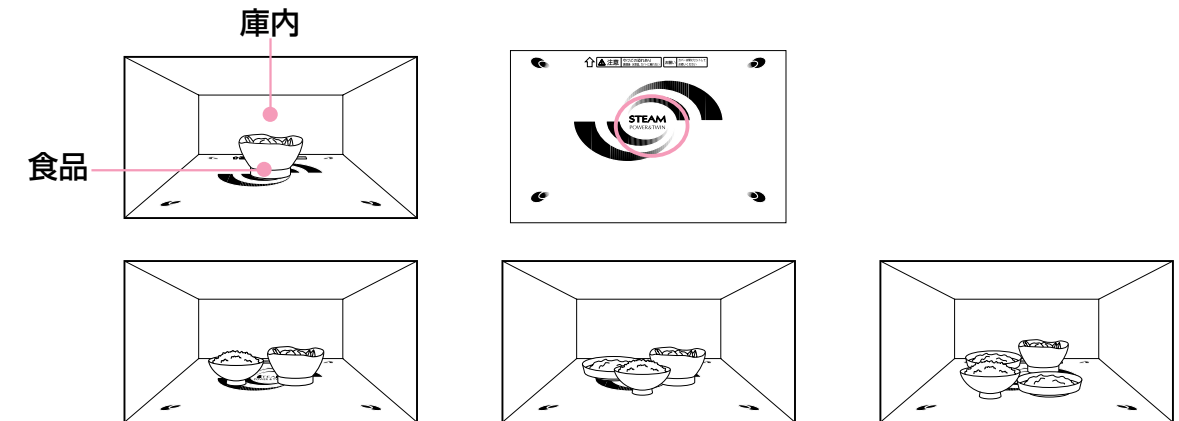
ラップは食品にぴったりつけましょう。

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。

ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。

上手にあたためるには

食品の置きかた

庫内底面の「STEAM POWER＆TWIN」の文字を目安に食品を庫内中央に寄せて置きます。

- 端に置くと加熱がうまくできません。必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。
  また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を充分に冷ましてください。

使いかた・・・あたため

あたためのコツ

45～90℃設定の場合、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん

- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん

- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にしてお皿にのせて加熱します。

おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

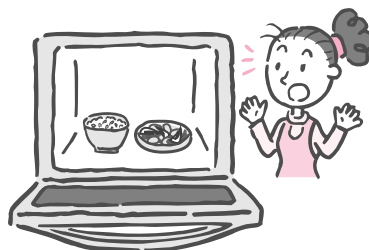
カレー・シチュー

- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
- 加熱後、必ず混ぜてください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。

お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2品～4品同時にあたためることができます

- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。（温度の目安 ▶24ページ）
- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。

上手に冷凍するには

**ごはんなどは平たく均一に1人分、1個ずつ（約150～300g位）ラップに包んで冷凍します。
できるだけ平たく形を整えましょう。**

しっとりふっくらあたためる

あたためスチーム

付属品　なし

例）おかずをあたためるとき

1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

- 給水タンクに水をいれる（▶15ページ）
- 食品は庫内中央に置く。
- 分量は約100～500gまで。
- 異なる食品を同時にあたためることはできません。

2 あたためスチーム を押す

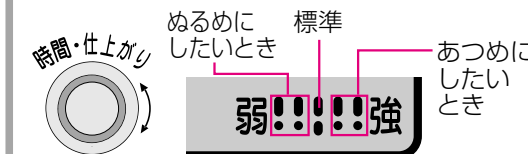
スチーム　弱・・強

- あたためスチーム のランプが点灯。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
- 連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を充分にふき取ってください。（赤外線センサーをうまく働かせるため）

お好みの仕上がり（あつめ・ぬるめ）を選ぶには

スタート後、時間・仕上がり のランプが点灯中（約14秒間）につまみで<強>から<弱>の5段階に調節できます。

次のような食品は<弱>を選んでください。
- 約50～100g未満のおかず
  （小さな切り身魚、やきとり2本、しゅうまい3個など）
- 食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります。
  （小さな切り身魚やししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど）
- 50g未満は自動ではできません。

<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。

あたため足りないときは

時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは食品を取り出して、混ぜたあとに レンジ 300Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

「あたためスチーム」で加熱できない食品

肉まん・あんまんは、自動メニュー「8 中華まん」であたためます。（手動のときは ▶39、120ページ）

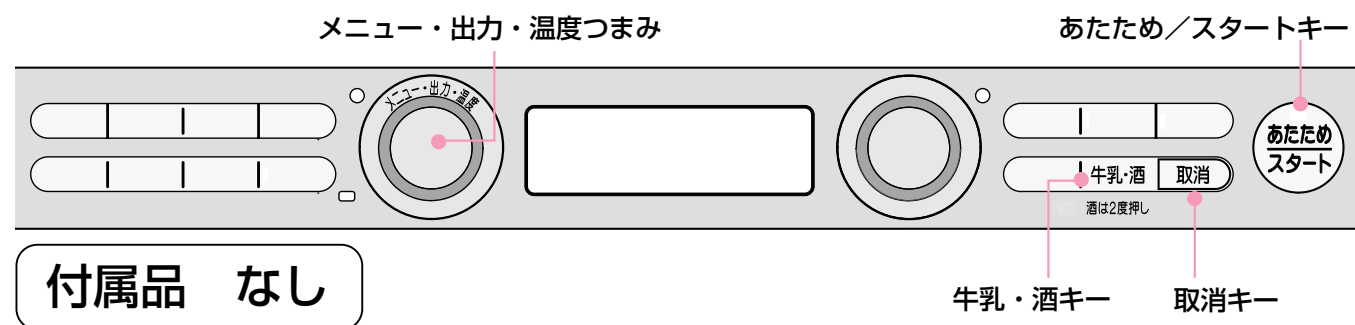
お願い

あたためスチーム で加熱するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。

お知らせ

- **給水について
  清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう**
- 給水タンクの容量は、満水で約650mlです。

牛乳・お酒をあたためる

付属品　なし

1 飲み物を入れる

2 牛乳をあたためるとき

牛乳･酒 を1度押す

設定約 60℃ 牛乳

お酒をあたためるとき

牛乳･酒 を2度押す

設定約 酒 50℃

お好みの温度を選ぶには

設定約 50℃ 牛乳

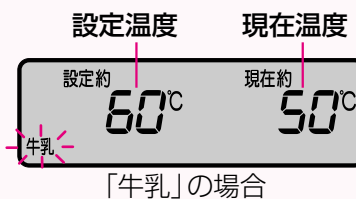
- 牛乳…最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
- お酒…最初の設定温度：50℃
  40～60℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも メニュー・出力・温度 のランプが点灯中（約14秒間）につまみで温度の設定ができます。

3 あたため スタート を押す

設定温度　現在温度

設定約 60℃　現在約 50℃　牛乳

「牛乳」の場合

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
- 約50秒後、現在温度を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

お願い

牛乳･酒 で加熱するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。

お知らせ

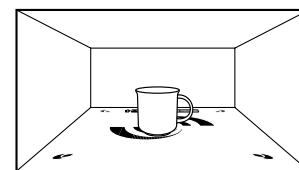
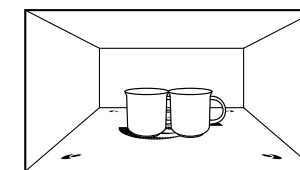
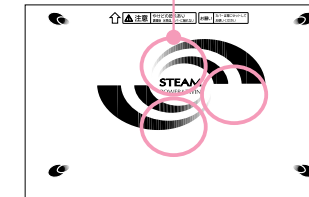
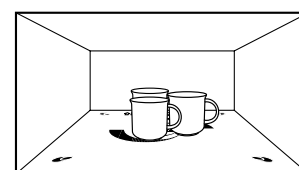
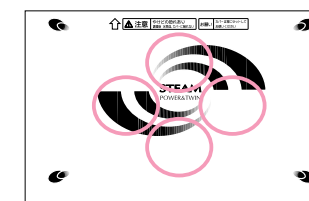
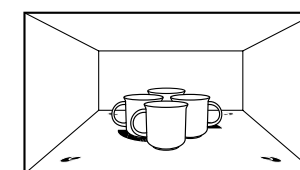
牛乳･酒 のメモリー機能について

牛乳、お酒それぞれで設定した温度を記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されますので
牛乳（1度押し）とお酒（2度押し）のキーの押し間違えにご注意ください。

上手にあたためるには

飲み物の置きかた

庫内底面の「STEAM POWER＆TWIN」の文字を目安に下図の位置に置きます。

■1杯

■2杯

コップ

■3杯

■4杯

庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。
必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。

あたためのコツ

牛乳

- 牛乳･酒（1度押し）で、牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れる。
  ※容器に対して少量しか入れないと、沸とうする恐れがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いもの。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜる。
  （カフェオレは、インスタントコーヒーを入れて混ぜるだけでOK！）

お酒

- 容器は背の低い、ずんぐりとしたもの。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものをお使いください。
- 加熱前と加熱後に必ず混ぜる。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 メニュー・出力・温度 つまみで温度調節をしてください。

あたため足りないときは

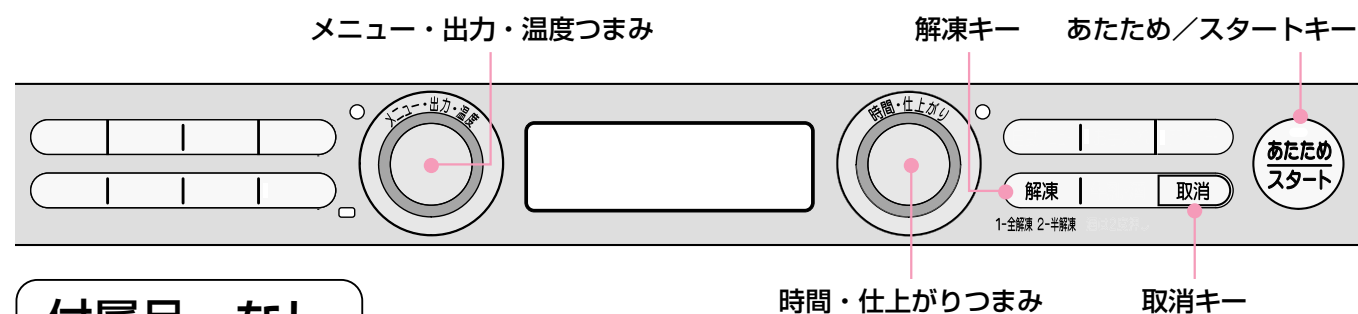
加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは レンジ 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

お知らせ

牛乳の50℃とお酒の50℃とでは仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのキーを正しく使い分けてください。

肉や魚を解凍する

メニュー・出力・温度つまみ　解凍キー　あたため／スタートキー

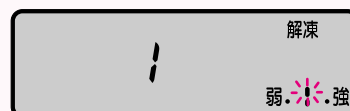
時間・仕上がりつまみ　取消キー

付属品　なし

解凍 を使い分けましょう。

1-全解凍	2-半解凍
• ほぐしやすい固さに解凍します。 • 煮る、いためる、焼くなど、すぐに加熱調理する場合に適しています。 （形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。）	• 少し固めの仕上がりです。 包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。 • さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

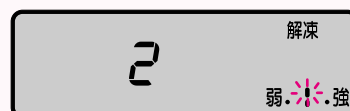
1 ラップをはずし、トレーにのせたまま食品を入れる

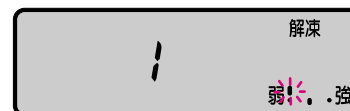
発泡スチロールのトレーにのせた食品を庫内中央に置く。

2 解凍 を押す

「1-全解凍」の場合

3 を右に回して番号を合わせる

「2-半解凍」の場合

「全解凍」の場合は1、「半解凍」の場合は2。

お好みの仕上がりを選ぶには

 を回して仕上がりを選ぶ

• 時間・仕上がり のつまみで強弱の3段階の設定ができます。
• スタート後にも 時間・仕上がり のランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。

次ページへつづく

4 あたため／スタート を押す

• 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
• 途中で残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

• 庫内灯が消灯。
• 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
• 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

まだ解凍できていないときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、 レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 700Wで時間を合わせて解凍する。（▶119ページ）

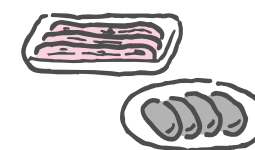
お願い

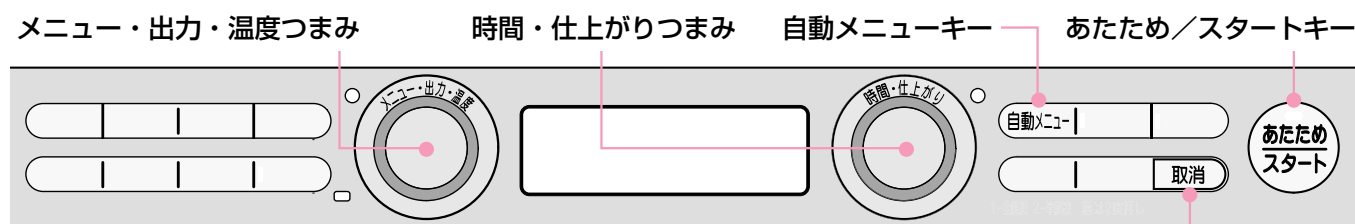
解凍 で加熱するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。

上手に解凍するには

• 分量は、1度に100〜500gまで。
• 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。
• **温度のあがった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
（例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
　　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
• 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
• 自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。
レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。（▶119ページ）
• **食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。**
• 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を充分に冷ましてください。

上手に冷凍するには

• **材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える**
1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。

• **ラップでしっかり密封する**
・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。

自動メニューで調理する

自動メニューキーで、以下のメニューが作れます。
メニューごとに付属品が違います。各ページメニューをご確認のうえお使いください。

		スチーム使用				両面焼き＆スチーム	
1 ゆで野菜(葉菜)	P.34	6 おこわ	P.68	12 プリン	P.83	18 ハンバーグ	P.60
2 ゆで野菜(果花菜)	P.35	7 肉・魚の蒸しもの	P.72	13 スポンジケーキ ※	P.94	19 ぶりの照り焼き	P.62
3 ゆで野菜(根菜)	P.35	8 中華まん	P.76	14 シュー1段 ※	P.102	20 鶏の照り焼き	P.64
4 グラタン	P.56	9 手作りしゅうまい	P.78	15 シュー2段 ※	P.102	21 スペアリブ	P.65
5 ホイル焼き	P.58	10 茶わん蒸し	P.80	16 フランスパン ※	P.109	22 焼き豚	P.66
		11 ふかしいも	P.82	17 和菓子	P.116		

※予熱があるメニューです

自動メニュー1～12、17～22

1 給水タンクの準備をし、食品を入れる

- 給水タンクに水を入れる。(▶15ページ)
- ラップはしない。

自動メニュー1～5のメニューは除く

2 自動メニュー を押す

3 メニュー・出力・温度 を右に回してメニュー番号を合わせる

- 「8 中華まん」は個数(1～4個)も合わせます。
- 「10 茶わん蒸し」は碗数(1～6碗)も合わせます。

「8 中華まん・4個」の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

- 時間・仕上がり のつまみで強弱の設定ができます。
  (メニューによって強弱の設定が、3段階のメニューと5段階のメニューがあります。)
- スタート後にも 時間・仕上がり のランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。

4 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
- 途中で残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。(2分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

自動メニュー13～16 予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。(16 フランスパンのみ角皿2枚を入れて予熱する)

1 自動メニュー を押す

2 メニュー・出力・温度 を右に回して メニュー番号を合わせる

「14 シュー1段」の場合

3 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まる。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

- 「予熱完」を表示。
- 約48分間予熱を保持。

ドアを開けて食品を入れる

4 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
- 途中で残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。(2分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

お好みの仕上がりを選ぶには

手順③か④の後、 時間・仕上がり のランプが点灯中(約14秒間)につまみで強弱の設定をします。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中(2分間)につまみで追加時間(最大10分まで)を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、各メニューのページを参照してください。

お願い

スチーム調理終了後、庫内底面にお湯がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。
また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。

お知らせ

予熱完了後、ドアを開けている時間が長いと庫内の温度が下がり、スチームの効果が充分に出なくなります。
ドアを開けて一定時間経過すると、ピッピッと鳴り15秒後に「0」表示にもどります。
そのときは再度予熱から操作し直してください。
取り消し(「0」表示)になる時間 ・・・・・「13 スポンジケーキ」「14 シュー1段」「15 シュー2段」：約1分
「16 フランスパン」：約2分

使いかた・・・調理

野菜を上手にゆでるには　レンジ加熱

3つのキーを使い分けましょう。
- 1 ゆで野菜（葉菜）　：ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなど
- 2 ゆで野菜（果花菜）：ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなど
- 3 ゆで野菜（根菜）　：じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。下記の項目に従って正しくお使いください。
- **葉菜・・・・・・・・・・・・ラップに包んで平皿にのせて加熱しましょう。**
  果花菜・根菜・・・・平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱しましょう。
- **陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。**
- **分量が100g未満の場合は レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。**

野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。 時間・仕上がり つまみで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので気を付けてください。

1 ゆで野菜（葉菜）

- **分量は、100〜500gまで。（ほうれん草・小松菜・青梗菜(チンゲンサイ)は300gまで）**

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクをとる。

キャベツ
キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

もやし

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで平皿にのせ、庫内中央に置く。
- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。

2 ゆで野菜（果花菜）

- **分量は、100〜500gまで。**

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。
ラップは何重にも重ねておおわない。

3 ゆで野菜（根菜）

- **分量は、100g〜1kgまで。（にんじん・大根は500gまで）**

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。<弱>に合わせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。（▶119ページ）

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
（切って使うとき）皮をむき大きさをそろえて切る。<弱>に合わせる。
さといもは<弱>に合わせる。

大根
2〜3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
<弱>に合わせる。

平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。
ラップは何重にも重ねておおわない。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、 レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。

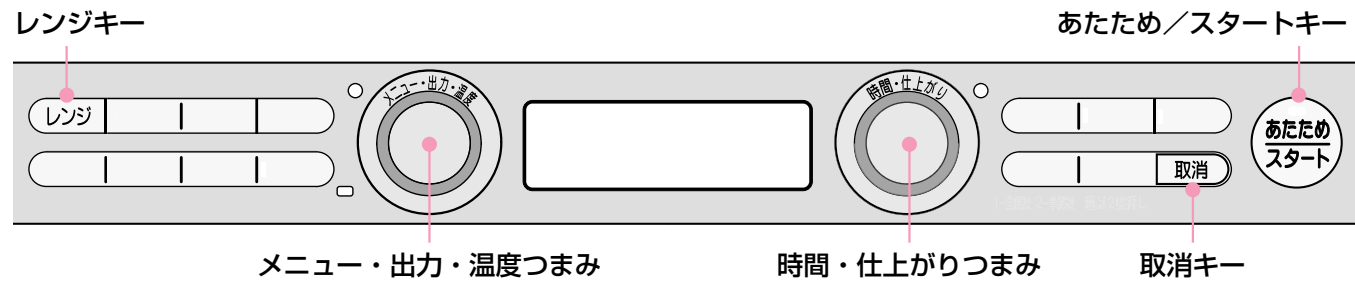
⚠注意

■自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

使いかた・・・調理

レンジで調理する

付属品　なし

一定の出力で調理する

例）「300W」で調理する場合

1 食品を入れる

2 レンジ を押す

700Wで加熱するときは、4 の操作へ。

3 を左に回して

出力300Wに合わせる

600W、300W、150W、100Wの順に出力を表示。

レンジ 300W

4 を回して時間を合わせる

レンジ 300W 10分

合わせることができる時間

• 700W～300W（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜30分

• 150W、100W（最大時間設定300分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
0〜10分	10分〜30分	30分〜120分	120分〜300分

5 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピピッ…と5回鳴ったら

できあがり

• 庫内灯が消灯。
• 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
• 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

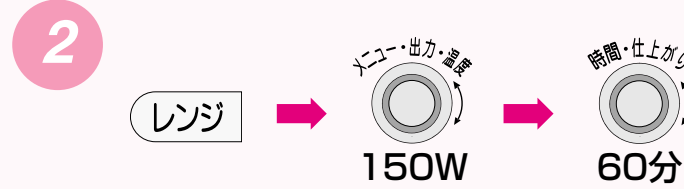
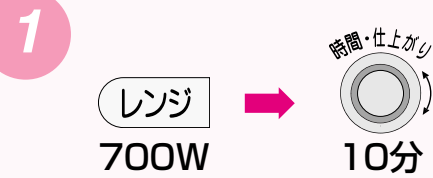
出力を組み合わせて調理する

レンジ ➡ レンジ、レンジ ➡ レンジスチーム の組み合わせができます。

レンジ ➡ レンジ はかぼちゃの煮ものや五目豆など、レンジ ➡ レンジスチーム はおこわ、和菓子などに使います。

例）「700W　10分」➡「150W　60分」の場合

1

2

※②の操作では、レンジ の場合
300W、150W、100Wの設定が可能です。

3 を押す

700Wが終わると、「ピッピッ」と2回鳴り、自動的に150Wに切り替わり
150Wの残り時間を表示。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
700W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 調理全般
600W	魚類の調理など 市販の冷凍食品のあたために
300W	卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、再度①からの操作をします。

お願い

• **レンジ で調理するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。**
• レンジ を長時間使用したあとやオーブン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性の容器をお使いください。）

レンジスチームで調理する

レンジスチームキー　時間・仕上がりつまみ　あたため／スタートキー

取消キー

付属品　なし

レンジスチーム は、予熱でスチームを発生させたあと、合わせた調理時間だけレンジとスチームで調理します。

例） レンジスチーム 10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

- 給水タンクに水を入れる。（▶15ページ）
- オーブンの予熱機能とは異なり、スチームを発生させる予熱ですので、予熱時から食品を入れておきます。

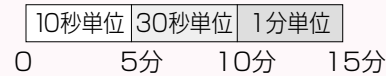
2 レンジスチーム を押す

使用しているレンジ出力は、350Wです。

レンジ
スチーム

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定15分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0	5分	10分　15分

4 あたため スタート を押す

予熱がはじまり、予熱にかかる時間を表示。

- 合わせた調理時間、水受皿の温度によって予熱時間が多少変わります。
- 庫内灯が点灯し、予熱が始まる。

5 予熱完了後、3で合わせた調理時間を表示し、加熱が始まる

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。（予熱なしで加熱が始まります）ランプが消えたときは、再度②からの操作をします。

お願い

レンジスチーム で調理するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。

スチームで調理する

付属品

グリル皿

スチーム は、スチームで調理します。

例） スチーム 10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をし、食品をラップなしでグリル皿にのせ庫内上段または中段に入れる

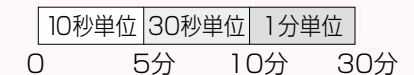
給水タンクに水を入れる。（▶15ページ）

2 スチーム を押す

グリル　皿
スチーム

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0	5分	10分　30分

4 **を押す**

- 庫内灯が点灯。
- 残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

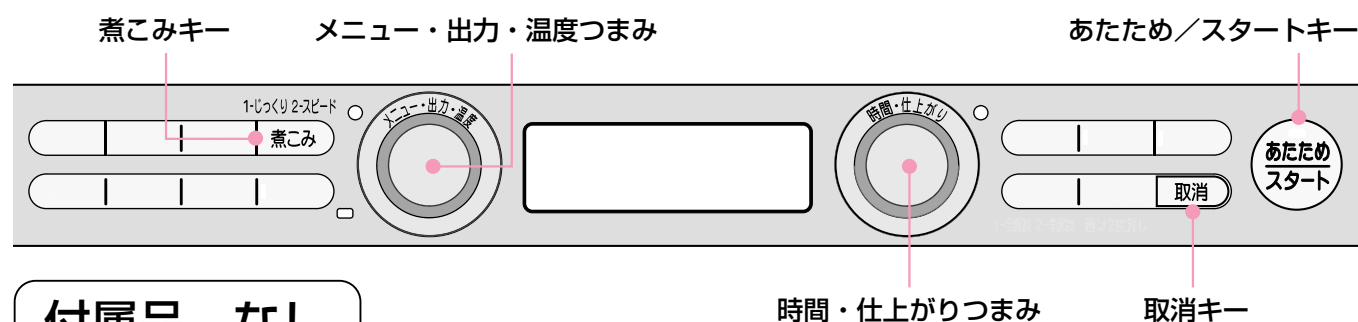
加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは再度②からの操作をします。
時間を追加する場合は給水タンクの水の量を確認してください。
（水が少なくなっている場合は、タンクに水を入れてからスタートしてください。）

お願い

- スチーム で調理するときは角皿を使用しないでください。
- スチーム調理終了後、庫内底面にお湯がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。
また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。

煮こみで調理する

煮こみキー　メニュー・出力・温度つまみ　あたため／スタートキー

時間・仕上がりつまみ　取消キー

付属品　なし

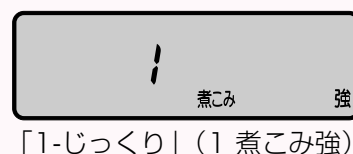
煮こみ を使い分けましょう。

1-じっくり	2-スピード
カレーを本格的に作るとき、じっくりコトコト長時間の煮こみ料理をするときに。	カレーを手早く作るとき、スープ類などのあっさりした煮こみ料理を短時間で調理するときに。

1 食品を入れる

2 煮こみ を押す

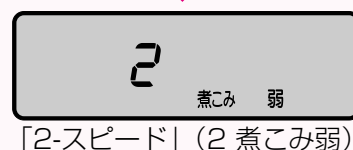
「1-じっくり」（1 煮こみ強）のときは、4 の操作へ。

「1-じっくり」（1 煮こみ強）

3 メニュー・出力・温度 を右に回して お好みの設定に合わせる

（1 煮こみ弱）（2 煮こみ弱）は追加加熱に使用します。

「2-スピード」（2 煮こみ強）

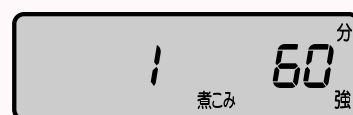
「1-じっくり」（1 煮こみ弱）

「2-スピード」（2 煮こみ弱）

4 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

合わせることができる時間

- 「1-じっくり」（最大時間設定180分）
- 「2-スピード」（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
0	10分	30分	120分　180分

次ページへつづく

5 あたため/スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示。
- 途中、自動的に弱出力に替わり、表示も<強>から<弱>に変わります。
（加熱のしくみ　▶20ページ）

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。ランプが消えたときは再度②からの操作をします。
「1-じっくり」の追加加熱のときは（1 煮こみ弱）で、「2-スピード」の追加加熱のときは（2 煮こみ弱）に合わせます。

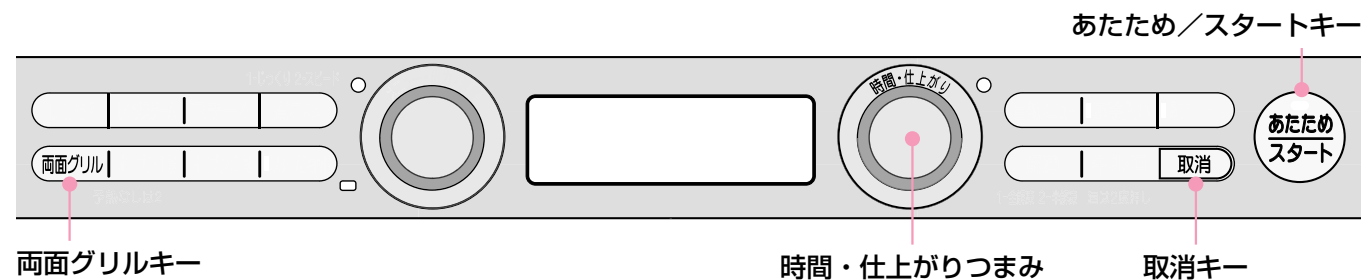
お願い

- 煮こみ で調理するときは角皿・グリル皿を使用しないでください。
- 煮こみ 使用後は、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性の容器をお使いください）

両面グリルで調理する

あたため／スタートキー

両面グリルキー　時間・仕上がりつまみ　取消キー

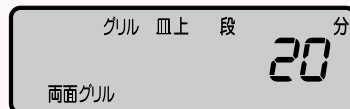
付属品

グリル皿

上ヒーターと電波で加熱しています。
両面グリル は予熱ありなしを選択できます。

両面グリル　予熱なし

1 グリル皿に食品をのせ、上段に入れる

2 両面グリル を2度押す

3 を回して時間を合わせる

（表示：グリル　皿上　段　20分　両面グリル）

合わせることができる時間（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜30分

4 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは

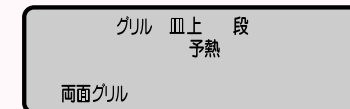
加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、 オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。

両面グリル で調理するときは、角皿を使用しないでください。

両面グリル　予熱あり

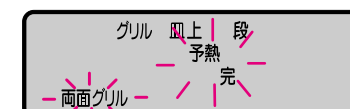
予熱するとき、食品は入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

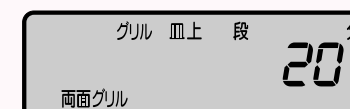
1 グリル皿を上段に入れ、
両面グリル を1度押す

（表示：グリル　皿上　段　予熱　両面グリル）

2 を押す

- 庫内灯が点灯し、予熱が始まる。
- 合わせた調理時間、水受皿の温度によって予熱時間が多少変わります。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

- 「予熱完」を表示。
- 約5分間予熱を保持。

ドアを開けてグリル皿を取り出し、食品をのせ **上段に入れる**

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

（表示：グリル　皿上　段　20分　両面グリル）

合わせることができる時間（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜30分

4 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。

お願い

両面グリル で調理するときは、角皿を使用しないでください。

次ページへつづく

お願い

両面グリルでは

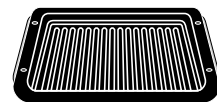
- ヒーターと電波を使って加熱しています。アルミホイルや金串など金属製のものを使わないでください。
  火花が飛び、故障の原因になります。
- グリル皿は、調理後高温になります。**取り出すときは必ず付属のミトンを使い、ミトンの白い布がグリル皿に当たるように持ちます。やけどにご注意ください。**
  また、テーブルなどに置くときは**必ず鍋敷きなどの上に置いてください。**プラスチックやテーブルクロスなどは溶けたり、変色・変形する恐れがあります。
- 両面グリル 使用後は、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性の容器をお使いください）
- **両面グリル で調理するときは角皿を使用しないでください。**

両面グリル・上面グリルについて

両面グリルは

食品の表面は上ヒーターで、底面はグリル皿裏面の電波吸収体を使ってレンジで効率よく、裏返す手間なく、こんがりと焼き上げます。

使用する付属品は

両面グリルは、グリル皿を使います。
上面グリルは、グリル皿・角皿どちらでも使えます。

グリル皿

食品は均等に並べる

グリル皿にはアルミホイルを敷かず、食品は重ならないように均等に間隔をあけて並べます。
また、グリル皿から浮いた部分には、焦げ色がつきません。

	両面グリル		上面グリル
特徴	予熱あり グリル皿を上段に入れ予熱します。 グリル皿を取り出し、食品をのせて庫内上段に入れて加熱します。	予熱なし グリル皿を庫内上段に入れて加熱します。	途中、裏返して片面ずつ焼きます。 また両面グリルや、グラタンなどの追加加熱にも使います。 ヒーターのみで加熱します。
	電波＋ヒーターで加熱します。 途中裏返す必要はありません。		
使用するキー	両面グリル（▶42ページ）		オーブン1段 の1秒押し（▶47ページ）
使用する付属品	グリル皿		角皿またはグリル皿

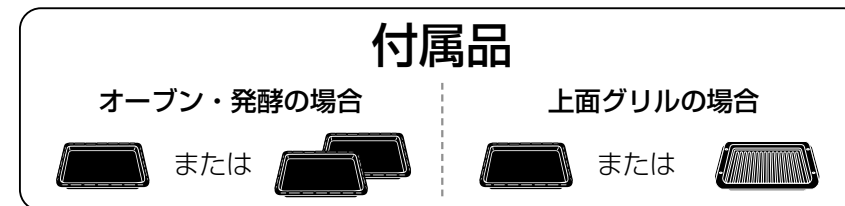
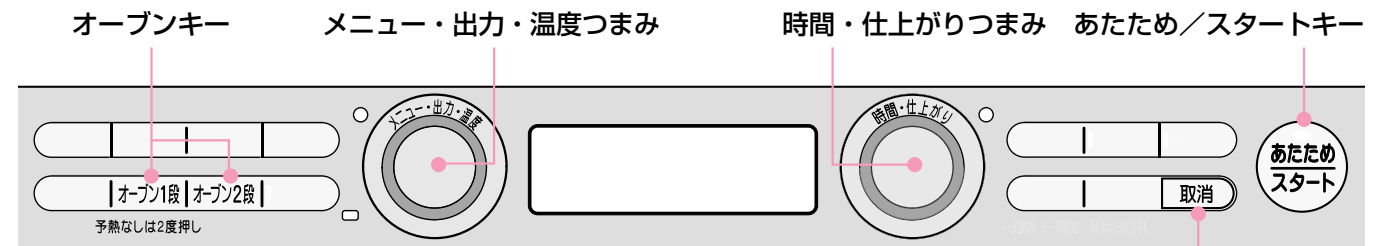
オーブン（発酵）・上面グリルで調理する

付属品

オーブン・発酵の場合

 または

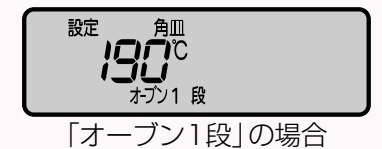
上面グリルの場合

 または

オーブン 予熱なし ／発酵

1 角皿に食品をのせ、入れる

2 オーブン1段 または オーブン2段 を2度押す

3 を回して温度を合わせる

- オーブンは、110～250℃の設定が可能です。
- 30・35・40・45℃が発酵の温度です。
  基本の温度は40℃です。
- 発酵は、オーブン予熱あり（1度押し）／予熱なし（2度押し）のどちらからでも設定できます。

「オーブン1段」の場合

「オーブン2段」の場合

「発酵1段40℃」の場合

4   を回して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0	10分	30分 120分

5 を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

※発酵の温度（30・35・40・45℃）に設定した場合は、庫内灯は点灯しません。発酵温度を保持するために消しています。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

オーブン　予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン1段 または オーブン2段 を1度押す

2 メニュー・出力・温度 を回して温度を合わせる

設定 190℃予熱 オーブン1段

「オーブン1段」の場合

設定 190℃予熱 オーブン2段

「オーブン2段」の場合

110〜250℃の設定が可能です。

3 あたため スタート を押す

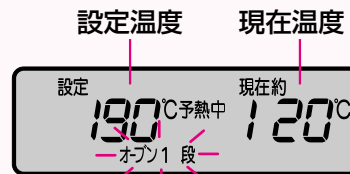
設定温度　現在温度

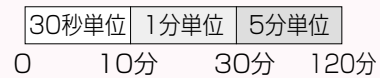
設定 190℃予熱中 現在約 120℃ オーブン1段

- 庫内灯が点灯し、予熱が始まる。
- 予熱時間の目安
  150℃：約5分30秒、200℃：約10分30秒、250℃：約16分
- スタート後、庫内が110℃以上になると現在温度が表示されます。
  （110℃以下の場合は表示されません。）

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

- 「予熱完」を表示。
- 約48分間予熱を保持。

設定 190℃予熱完 オーブン1段

ドアを開けて角皿に食品をのせ、入れる

4 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

設定 角皿 190℃ 20分 オーブン1段

合わせることができる時間（最大設定時間120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜30分	30分〜120分

5 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

お知らせ

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の温度、発酵の時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、発酵の時間を調節してください。特に30・35℃については室温での発酵をおすすめします。
  また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱あり、なし・発酵・上面グリル）

加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。ランプが消えたときは、再度①からの操作をします。

途中で温度を変更したいときは（オーブンのみ）

加熱中に メニュー・出力・温度 つまみを回して調節します。

お願い

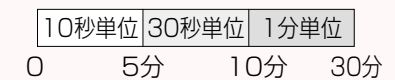
- 角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。
- オーブン1段 オーブン2段 使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性の容器をお使いください）

上面グリル

追加加熱やグリルの片面焼きに使います。

1 角皿に食品をのせ、入れる

2 オーブン1段 を1秒押し続ける

ピッと1回鳴り、「グリル」を表示。

角皿 グリル

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

角皿 10分 グリル

合わせることができる時間（最大設定時間30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜30分

4 あたため スタート を押す

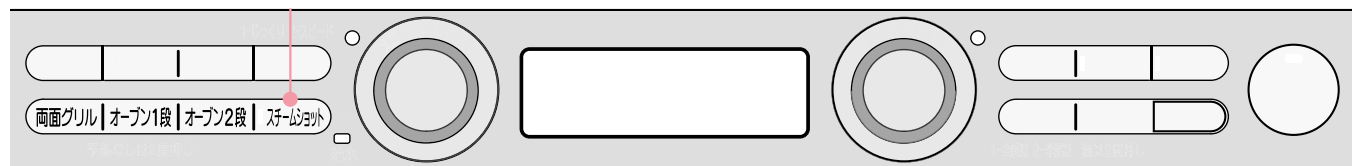
- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

スチームショットキーについて

スチームショットキー

スチームショット は、両面グリル、オーブン1段、オーブン2段 で調理するときのみ使えます。
ただし、予熱のときと発酵の温度（30・35・40・45℃）のときは使えません。

スチームショットキーとは

手動のオーブン調理やグリル調理中にスチームを入れることができるキーです。
スチームを効果的に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。

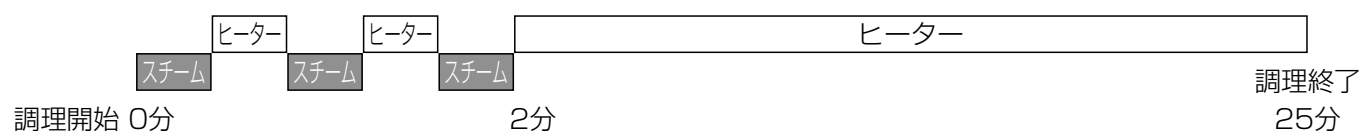
スチームショットキーの加熱のしくみと使いかたのコツ

■オーブン調理

庫内の温度を保ちながら、スチームとヒーターで交互に加熱します。

コツ：シュー皮、フランスパンは予熱後加熱開始直後に使うとふくらみがよくなります。
スポンジケーキは、調理時間の約半分の時間が経過したときに使うとよいでしょう。

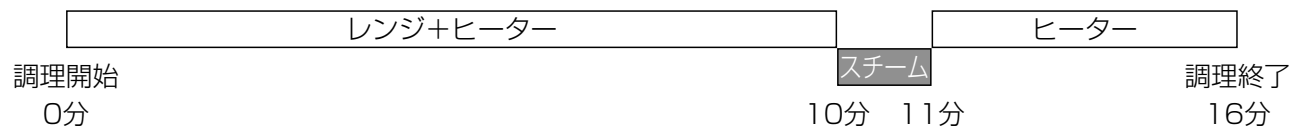
例：シュークリーム（角皿1段分）を焼く場合（オーブン1段 予熱あり190℃で25分加熱）

①オーブン予熱終了後、焼き上げ時間を25分に設定してスタートする。
②調理を始めてすぐに スチームショット で2分の設定をする。
③2分後にスチームショットが終了し、オーブン調理が継続される。
④25分経過後、調理が終了する。
（スチームショットの2分は全体の調理時間25分に含まれます。）

■両面グリル調理

ヒーターを一時停止し、その間スチームが入ります。

コツ：両面グリル中に使うときは、調理時間の約2/3の時間が経過し、食品に焼き色が
つき始めた頃に使うとよいでしょう。

例：鶏の照り焼きの場合（両面グリル 予熱ありで16分加熱）

①両面グリル予熱終了後、焼き上げ時間を16分に設定する。
②調理が始まり10分経過したところで スチームショット で1分の設定をする。
③1分後にスチームショットが終了し、両面グリル調理が継続される。
④16分経過後、調理が終了する。
（スチームショットの1分は全体の調理時間16分に含まれます。）

例） オーブン1段 で20分の調理中、10分経過時点でスチームを2分入れるとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに水を入れる。（▶15ページ）

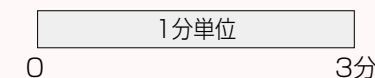
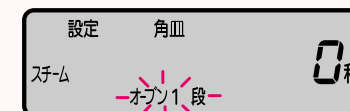
2 スチームを入れる

① 残り時間10分を確認する

- スチームを入れるタイミングは ▶48ページ

② スチームショット を2回押す

- 1回押すと1分設定できます。
  押すたびに1分ずつ設定時間が追加されます。
- 合わせることができる時間（最大時間設定3分）

1分単位
0　3分

- スチームショット を4回押すと、設定時間は0秒に戻ります。
  設定時間が0秒になり3秒経過すると、もとの調理画面に戻り、
  スチームショットは解除されます。

4回押した場合

3 3秒経過後、スチームショットが始まる

- オーブン調理のとき、スチームショット中は、設定温度の変更はできません。
- 庫内が高温のためスチームは見えません。

4 スチームショット終了後、もとの調理の画面に戻る

スチームショットの時間は、調理全体の設定時間に含まれます。

お願い

- スチームショット は調理中、何度でも使用できます。
  ただし、スチームを使い過ぎるとヒーターの停止時間が長くなり、できばえに影響がでます。
- スチームショット中に スチームショット で設定した時間は取り消しできません。設定時間は少なめに合わせてください。

お知らせ

- スチームショット は調理中の残り時間が2〜3分のとき、2分以上設定できません。
  1〜2分のときは1分以上設定できません。残り時間が1分以下のときは設定できません。
- スチームショット中、取消 を押すと全ての調理がOFFになります。

メニューもくじ

※トースト・おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

料理研究家 塩田ノア先生考案　スチームオーブンレンジでできるおいしいレシピ

焼きもの

2つのメニューを1度にクッキング

ごはんもの

蒸しもの

その他のおかず

煮こみ・煮もの

ソース・ジャム作り

お菓子・パン・スナック

和菓子

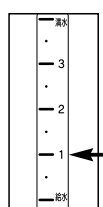
料理編

イタリアンサラダハンバーグ

スチームとグリルでふっくらジューシー。
サラダ感覚でいただけるヘルシーバーグ

グリル ＋ スチーム 焼く

下準備

給水タンクに水を入れる

1の目盛り以上水を入れる

材料（4人分）

牛ひき肉 ……………………400g
パン粉……………………1/2カップ
牛乳……………………1/4カップ
たまねぎ（みじん切り）
……………………1/2個（100g）
Ⓐ パセリ（みじん切り）…大さじ2
　 塩……………………小さじ1/2
　 こしょう ………………少々
赤ピーマン・黄ピーマン …各適量
ルーコラ ……………………4茎
黒オリーブ …………………4粒
パルメザンチーズ（かたまり）……40g
（なければ粉チーズ）
オリーブオイル ………… 大さじ1
バルサミコ酢（あれば）………少々

1 下ごしらえをする

たまねぎのみじん切りを耐熱性の容器に入れ、ラップでおおい庫内中央に置く。

2 パン粉に牛乳を注ぐ

3 材料を混ぜ、形を整える

牛ひき肉に冷めた**1**と**2**とⒶを加えて練り混ぜ、4等分して形を丸く整える。

4 焼く

グリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

5 盛りつける

皿に盛ってから、ちぎったルーコラ、刻んだピーマン、薄切りのオリーブ、削ったチーズをのせ、オリーブオイルとバルサミコ酢をかける。

ノア先生のワンポイント

牛肉の味をストレートに、ステーキ感覚で楽しめるサラダ感覚のハンバーグです。スチームの効果で、余分な脂分も落ちてとってもヘルシー。裏返す手間もなく、しっかり中まで火が通り、成功まちがいなし！

チャーシュー饅頭（まんじゅう）

ジューシーなチャーシューがゴロリ！
フンワリ蒸し饅頭（まんじゅう）を簡単にご家庭で

スチーム 蒸す

材料（8個分）

皮
薄力粉（ふるう）……………150g
Ⓐ コンデンスミルク …大さじ1 1/2
　 ドライイースト ……小さじ1
　 サラダオイル ………小さじ1
　 ぬるま湯 ………………75ml

具
Ⓑ チャーシュー（焼き豚）…100g
　 （5mm角に切る）
　 白ねぎ ………………………15cm
　 （粗みじん切り）
　 ごま油……………………小さじ1/2
Ⓒ テンメン醤（ジャン） ………… 大さじ2
　 こしょう ……………………少々
　 五香粉（ウーシャンフェン）（あれば）…………少々
オーブンペーパー（4cm角に切る）…8枚

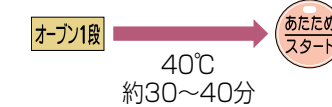
1 給水タンクの満水まで水を入れる

2 まんじゅうの皮をつくる

薄力粉にⒶを混ぜ、手にべたつかなくなるまで全体をまとめる。

3 発酵する

2を丸めて油を塗ったボールに入れる。ラップをし、角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

40℃
約30〜40分

●夏場など気温が高い場合は、室温で発酵させてもよい。
●ドライイーストの代わりに、ベーキングパウダー（小さじ2/3）を使うと発酵時間が省けます。（ふくらみが少し小さめになります）

4 具をつくる

ⒷとⒸを混ぜる。

5 生地を分け、休ませる

3の発酵が終わった生地を8等分（1個約32g）し、丸めてラップをかけ、10分くらい休ませる。

6 生地をのばす

打ち粉をしながら**5**を直径約8cmにのばす。

7 具を生地で包む

6の中央に**4**を8等分して包む。
※冬場など気温が低い場合、15〜20分2次発酵した方がよいでしょう。

8 蒸す

オーブンペーパーに**7**をのせ、グリル皿に並べる。
庫内**中段**に入れる。

スチーム
約25分

ノア先生のワンポイント

スチーム機能を使うと、「蒸し饅頭なんて、家庭では無理」と思っていた方でも手軽に作れます。具は、市販のチャーシューを使い、テンメン醤で味つけするだけ。ひと手間加えることで本格的な味に仕上がります。

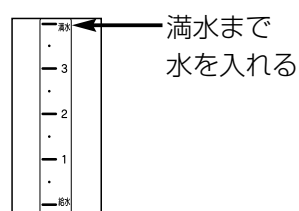
スチームから生まれたスープがとっても美味！
のせて蒸すだけの簡単ごちそうレシピ

鯛の※アクアパッツァ風

※イタリア風魚の蒸し煮

スチーム
蒸す

下準備

給水タンクに水を入れる

材料（4人分）
小さめの鯛（1尾約200g）…2尾
あさり ……………………300g
Ⓐ
- 白ワイン ……………大さじ1
- 塩 ……………………小さじ2
- こしょう ……………………適量

オリーブオイル………大さじ1 1/2
ローズマリー ……………………適量
ガーリックトースト …………適量
Ⓑ
- エリンギ小 ………………2本（縦に4つに切る）
- ミニトマト ………10〜12個（ヘタをとる）

1 下ごしらえをする

あさりは薄い塩水につけて砂出しする。
鯛は内臓とウロコを除き、両面に斜めに切り目を3本ずつ入れる。

Ⓐをふってしばらくおく。

2 蒸す

1とⒷをグリル皿に並べ、オリーブオイル（大さじ1）をかけ、ローズマリーをのせる。
庫内**上段**に入れる。

 約30分

3 盛りつける

皿に鯛とその他の具を盛り、上からスープをかける。
仕上げに残りのオリーブオイル（大さじ1/2）をかけ、生のローズマリーを飾る。
※ガーリックトーストを添えていただくと美味です。

ノア先生のワンポイント
季節の白身魚でできる、材料をのせて蒸すだけの簡単レシピです。鯛の身も、あさりも、スチームのおかげでふんわり仕上がります。魚介の旨みがたっぷり溶け出したスープにガーリックトーストを浸していただくとおいしさ倍増。

料理研究家 塩田ノア先生考案
スチームオーブンレンジでできるおいしいレシピ

こしょうの香りが刺激的な大人味の照り焼き。
ごはんもお酒（？）も進む一皿です

生鮭のペッパー照り焼き

材料（4人分）
生鮭切り身（100g）…………4切れ
塩 ……………………………少々
こしょう ……………………少々
Ⓐ
- しょうゆ …………大さじ3
- 白ワイン …………大さじ2
- ハチミツ…………大さじ1 1/2
- （合わせる）

粒こしょう ………大さじ1〜2（または粗びきこしょう）
Ⓑ
- サラダ用水菜（4cmに切る）…少々
- しょうが（極細切り）……少々
- フレンチドレッシング …少々
- （合わせる）

グリル
＋
スチーム
焼く

1 給水タンクの「1」の目盛り以上水を入れる

2 下ごしらえをする

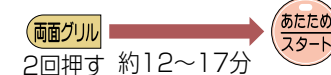
鮭は、塩・こしょうをして、しばらく置いてからⒶに30〜60分つけこむ。

3 こしょうをまぶす

粒こしょうをすりこぎなどでたたいて粗くつぶし、**2**の上面に押しつけるようにまぶす。

4 焼く

グリル皿に**3**を並べ、庫内**上段**に入れる。

2回押す 約12〜17分

残り時間5分のときに スチームショット を1回押す。

5 盛りつける

皿に盛り、Ⓑを添える。

ノア先生のワンポイント
グリルでこんがりと焼き上げた、スパイシーな香りが食欲をそそります。こしょうのおかげで魚の臭みが気にならなくなるので、さばやあじのような青魚でも応用できます。小さいお子さん向けには、こしょうを少なめにして。

おやつにうれしいケーキ感覚のどら蒸し。抹茶風味でしっとり和風に仕上がりました

抹茶風味の生どら蒸し

スチーム
蒸す

材料（6個分）
Ⓐ
- 長芋（すりおろす）………70g
- 砂糖 …………………………70g
- 水 ……………………………60ml
- （合わせる）

上新粉 …………………………70g
抹茶 …………………小さじ2/3
卵白 ……………………………1個分
砂糖 …………………………大さじ2
こしあん（練りあん）……1カップ
無塩バター ……………大さじ2
Ⓑ
- 生クリーム…………1/2カップ
- 砂糖 ……………………大さじ1
- バニラエッセンス ………少々
- （合わせて泡立てる）

ぬれ甘納豆 ………………18粒
オーブンシート

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜ合わせる

Ⓐを混ぜ、さらに上新粉と抹茶を入れ、混ぜる。

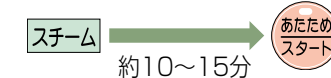
3 卵白を泡立てる

卵白がツノが立つまで泡立て、砂糖大さじ2を加えて、さらに固く泡立て2度に分けて**2**に混ぜる。

4 生地を流し、蒸す

グリル皿にオーブンシートを敷き、油をぬる。**3**の生地を6枚（直径約8cm）丸く流す。

庫内**上段**に入れる。

約10〜15分

手順**4**を繰り返して計12枚作る。

5 生地であんをはさむ

やわらかくしたバターを混ぜ込んだこしあんと、Ⓑを**4**ではさみ、さらに上にⒷを絞って甘納豆を飾る。
好みで抹茶粉末少々ふってもおいしい。

ノア先生のワンポイント
スチームが、しっとりかるかん風の生地に仕上げます。あんのバターはお好みで分量を調整してください。お友達を呼んでちょっとした和風ティーパーティーに、渋いお茶と一緒に出すと喜ばれそうですね。

焼きもの

マカロニグラタン

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 4 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約24分

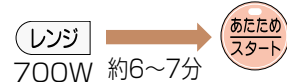
●2段調理はできません。

材料（4人分）
マカロニ ……………………80g
えび ………………8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油 ……………………少々
塩・こしょう ……………各少々
ホワイトソース（▶92ページ）
……………………………3カップ
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
……………………………80g
Ⓐ 鶏もも肉(1cmの角切り)
………………$^1/_2$枚(100g)
マッシュルーム
（缶詰／薄切り）…………40g
たまねぎ（薄切り） …中$^1/_2$個
白ワイン ……………大さじ2
バター ………………大さじ1
塩、こしょう ………各少々

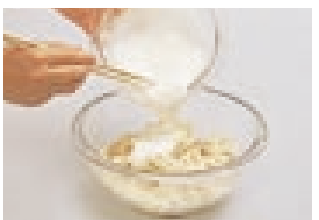
お願い
グラタン皿の形状によっては角皿のフッ素コートに傷が付く恐れがあります。
角皿にアルミホイルなどを敷いてください。

1 下ごしらえをする

深めの耐熱性の容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

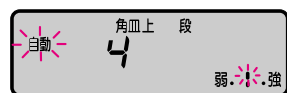
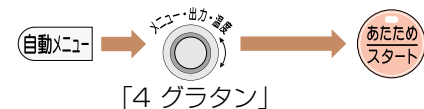
レンジ 700W 約6～7分 → あたため スタート

●**マカロニをゆでる**
マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきってサラダ油と塩、こしょうをふっておきましょう。

2 具をあえる

ホワイトソースを作り、マカロニと**1**をホワイトソースの$^1/_2$量であえる。
4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。

●**ホワイトソースをかける前に**
えびの他にホタテなどをのせてもおいしくできます。

3 焼く

角皿にのせ庫内**上段**に入れる。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート
「4 グラタン」

●**手動のときは…**
オーブン1段 250℃、予熱なしで約25～30分。

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

冷凍グラタンは…

「4 グラタン」では調理できません。
2皿（1皿200g）の場合
1 オーブン1段 250℃で予熱する。（予熱時間約16分）
2 角皿にのせて**上段**に入れ、**約18～23分**焼く。

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱

材料（4人分）
具
Ⓐ 冷やごはん ……………400g
たまねぎ（みじん切り）…$^1/_2$個
マッシュルーム(缶詰/薄切り)
…………………………30g
ハム（1cm角に切る） ……3枚
Ⓑ トマトケチャップ …大さじ$2^1/_2$
塩、こしょう …………各少々
バター ……………………大さじ2
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
………………………………100g
ソース
ホワイトソース（▶92ページ）
………………………………3カップ
スイートコーン（粒状のもの）
………………………………100g

使用キー	自動メニュー 4 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約24分

●2段調理はできません。

1 具をいためる

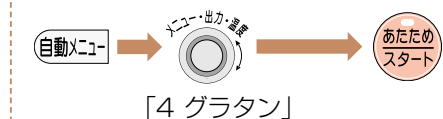
Ⓐをバターでいため、Ⓑで味つけする。

2 器に入れる

4等分して皿に入れる。
ホワイトソースにスイートコーンを加えて混ぜ、上にかける。さらにチーズをのせる。

3 焼く

角皿にのせ庫内**上段**に入れる。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート
「4 グラタン」

じゃがいものグラタン

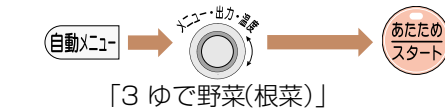
ヒーター加熱

材料（4人分）
具
じゃがいも ………大2個（400g）
Ⓐ 塩、こしょう …………各少々
バター ……………大さじ1
たまねぎ（薄切り）
……………中$^1/_2$個（100g）
バター ………………大さじ$^2/_3$
ベーコン（1cm幅に切る） ……3枚
ソース
ホワイトソース（▶92ページ）
………………………………3カップ
ナチュラルチーズ（細かく刻む）
………………………………100g
●ベーコンのかわりに、かに（缶詰）やえびを使ってもよいでしょう。

使用キー	自動メニュー 4 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約24分

●2段調理はできません。

1 じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート
「3 ゆで野菜(根菜)」

●**手動のときは…**
レンジ 700Wで約8分。

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

2 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱性の容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。

レンジ 700W 約2分 → あたため スタート

3 具をあえる

1、**2**とベーコンをホワイトソースの$^1/_3$量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

4 焼く

角皿にのせ庫内**上段**に入れる。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート
「4 グラタン」

アドバイス
- **具が冷めたときは、** レンジ 700Wであたためてから焼きましょう。
- **お好みの焦げ目をつけて**仕上がり〈強〉で濃く、〈弱〉で薄く焼き上がります。
- 一度に1～4皿まで焼けます。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 5 ホイル焼き
付属品と加熱時間の目安	上段 約20分

●2段調理はできません。

材料（4人分）	
白身魚（1切れ70～80g）	4切れ
Ⓐ 塩	少々
Ⓐ レモン汁	少々
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
たまねぎ（薄切り）	中1/2個
大正えび	4尾
生しいたけ（適当な大きさに切る）	中4枚
バター	少々
アルミホイル（25cm角）	4枚
添えもの	
レモン（半月切り）	4切れ

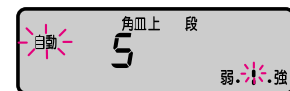
1 魚に下味をつける

魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚・えび・しいたけ・バターをのせて包む。

3 焼く

2を角皿にのせ、庫内**上段**に入れる。

「5 ホイル焼き」

●**手動のときは…**

オーブン1段 250℃、予熱なしで約20分。

●**焼き足りないときは…**

時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

鶏肉のみそ風味ホイル焼き

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 5 ホイル焼き
付属品と加熱時間の目安	上段 約20分

●2段調理はできません。

材料（4人分）	
鶏もも肉	2枚（400g）
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓐ おろししょうが	大さじ1
えのき（根元を切る）	80g
しめじ（適当な大きさにほぐす）	100g
生しいたけ（石づきを取る）	4枚
たれ	
Ⓑ 合わせみそ	大さじ1 1/3（25g）
Ⓑ 赤みそ	大さじ1 1/3（25g）
Ⓑ 砂糖	大さじ1
Ⓑ みりん	大さじ1/2
アルミホイル（25cm角）	4枚
添えもの	
レモン、エンダイブ	適量

1 鶏肉を下ごしらえする

鶏肉をひと口大のそぎ切りにし、Ⓐに約10分つけこむ。

2 ホイルに包む

アルミホイルに**1**を4等分して置き、えのき、しめじ、生しいたけをのせ、Ⓑをかけて包む。

3 焼く

2を角皿にのせ、庫内**上段**に入れる。

「5 ホイル焼き」

アドバイス

アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり口を閉じるとしっとり仕上がります。

ヘルシーフライ（とんかつ）

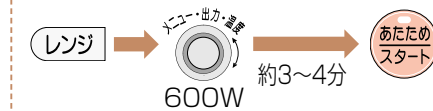
ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 250℃
予熱	あり（約16分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約18～23分

材料（4人分）	
豚ヒレ肉（ひと口かつ用）	12枚（400g）
塩、こしょう	各少々
Ⓐ パン粉	50g
Ⓐ サラダ油	大さじ2
薄力粉	適量
溶き卵	適量
添えもの	
キャベツ、サラダ菜など	適量

1 衣をつくる

直径20cm程度の耐熱性の皿にⒶのパン粉を広げサラダ油をかけ、混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 約3～4分

途中で2～3回取り出して混ぜ濃いめに色づくまで加熱。

2 オーブンを予熱する

予熱時間約16分

オーブン1段 1度押す → 250℃予熱 → あたため／スタート

3 衣をつけ、焼く

肉に塩、こしょうをし、薄力粉・溶き卵・**1**の順に衣をつけ角皿にのせる。予熱完了後、庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 → 約18～23分 → あたため／スタート

●**焼き足りないときは…**

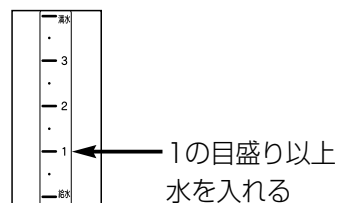
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

- パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。
- 豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ同様に焼いてもよいでしょう。

焼きもの

下準備

給水タンクに水を入れる

1の目盛り以上
水を入れる

ハンバーグステーキ

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 18 ハンバーグ
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約18分

材料（4人分）

Ⓐ
- 牛ひき肉 ……………280g
- 豚ひき肉 ……………120g

（牛肉：豚肉＝7：3）

- パン粉 ………………1/2カップ
- 牛乳 ……………………大さじ4
- 塩 ……………………小さじ1/2強
- こしょう、ナツメグ ………各少々
- たまねぎ …………中1個(200g)
- （みじん切り）
- バター ……………………大さじ1
- サラダ油 ………………………適量

添えもの

- ピーマン・しめじ（いためる）…適量
- チャービル ……………………適量

アドバイス
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

1 給水タンクに水を入れる

2 下ごしらえをする

パン粉は牛乳にひたす。
フライパンにバターを熱し、たまねぎを透きとおるまでいため、冷ましておく。

いためたたまねぎは、冷めてからお肉と混ぜます。熱いとお肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

3 材料を混ぜる

Ⓐを混ぜ合わせる。
2のたまねぎ、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

4 形を整える

手にサラダ油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、約2cmの厚さの小判形にまとめる。

5 焼く

グリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

「18 ハンバーグ」

[時間・仕上がり] つまみで
2人分のときは<弱>に、
6人分のときは<強>に合わせる。

●**手動のときは…**
[両面グリル] 予熱なしで約15〜20分。

●**焼き足りないときは…**
[時間・仕上がり] のランプが点滅中に追加時間を合わせて[あたため／スタート] キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
ランプが消えたときは、[オーブン1段] を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

豆腐ハンバーグ

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 18 ハンバーグ
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約18分

材料（4人分）

- 鶏ひき肉 ……………………300g
- 木綿豆腐 ……………………200g
- （充分に水切りする）
- 食パン………………6枚切り1/2枚
- （細かくちぎり牛乳大さじ1 1/2にひたす）
- 卵 ……………………………1個
- 塩…………………………小さじ1/2
- こしょう、ナツメグ ………各少々
- ごま …………………………大さじ1
- たまねぎ（みじん切り）……中1個
- バター ………………………大さじ1
- ごま油 ……………………………適量

1 給水タンクに水を入れる

2 たまねぎをいためる

フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでいためる。

3 材料を混ぜる

2と他の具を粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分する。

4 形を整える

手にごま油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判形にまとめる。

5 焼く

グリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

「18 ハンバーグ」

[時間・仕上がり] つまみで
2人分のときは<弱>に、
6人分のときは<強>に合わせる。

鶏ひき肉の松風焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 18 ハンバーグ
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約18分

材料

- 鶏ひき肉 ……………………400g

Ⓐ
- 砂糖 ……………………小さじ2
- みりん…………………大さじ1/2
- しょうゆ ………………大さじ1
- しょうが汁 ……………大さじ1
- みそ ……………………小さじ1
- 塩…………………………小さじ1/2
- 卵 ……………………S寸1個

Ⓑ
- にんじん（みじん切り）…30g
- 生しいたけ（みじん切り）……2枚
- たけのこ水煮 ……………50g
- （みじん切り）

- サラダ油 ……………………少々

1 給水タンクに水を入れる

2 材料を混ぜる

鶏ひき肉とⒶをよく混ぜる。
Ⓑを加えてさらに混ぜる。

3 形を整える

手にサラダ油をぬり、グリル皿の中央に、**2**を縦16cm、横16cm、高さ2cmの四角形に形よく整える。

4 焼く

グリル皿を庫内**上段**に入れる。

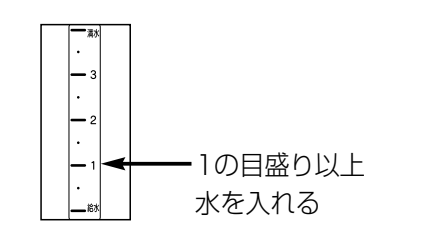
あたため スタート

「18 ハンバーグ」

下準備

給水タンクに水を入れる

ぶりの照り焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 19 ぶりの照り焼き
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約14分

材料（4人分）
ぶり（1切れ約100g）……4切れ
たれ
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……小さじ2
添えもの
大根（かざり切り）……適量

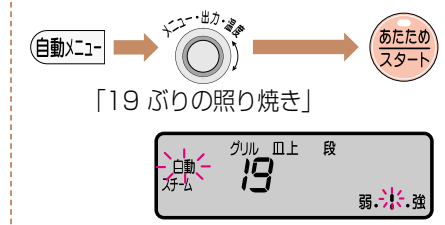
1 給水タンクに水を入れる

2 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

3 焼く

2を皮を上にして、グリル皿に並べる。庫内**上段**に入れる。

「19 ぶりの照り焼き」

時間・仕上がり つまみで2人分のときは<弱>に、6人分のときは<強>に合わせる。

●**手動のときは…**
両面グリル 予熱なしで約12～16分。

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。
ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

ぶりの香草焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 19 ぶりの照り焼き <強>
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約16分

材料（4人分）
ぶり（1切れ約80g）……4切れ
赤ピーマン……1/4個
黄ピーマン……1/4個
ピーマン……1個
たまねぎ……1/2個
オリーブオイル……大さじ1～2

香草衣（Ⓐ）
タイム（みじん切り）…小さじ2
ローズマリー（みじん切り）……小さじ2
オレガノ（みじん切り）……小さじ2
パセリ（みじん切り）…大さじ1
生パン粉……1/3カップ
塩……小さじ1/2
こしょう……少々

1 給水タンクに水を入れる

2 材料を切る

ぶりは一口大に切り、ピーマン・たまねぎは1cm巾に切る。

3 香草衣を作る

Ⓐを混ぜ合わせ、ぶりにまぶしつける。

4 焼く

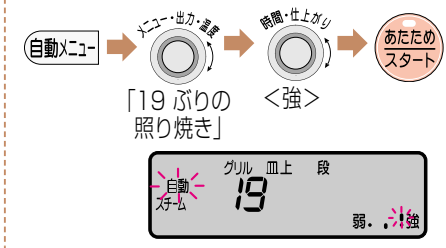
グリル皿の中央にぶりを並べ、周囲に野菜を並べ入れる。オリーブオイルを、ぶりの上から糸状に回しかける。庫内**上段**に入れる。

「19 ぶりの照り焼き」 <強>

さばの塩焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	両面グリル
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約13～17分

材料（4人分）
さば（1切れ約100g）……4切れ
塩……少々

1 給水タンクに水を入れる

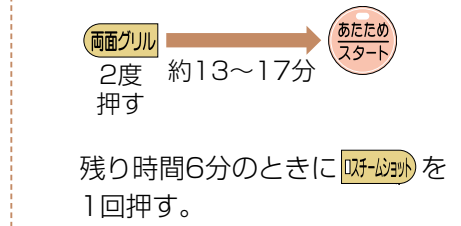
2 さばに塩をする

さばに塩をふり約30分おく。

3 焼く

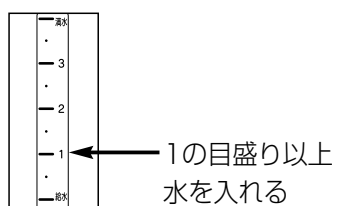
2を皮を上にしてグリル皿にのせ、庫内**上段**に入れる。

2度押す　約13～17分

残り時間6分のときに スチームショット を1回押す。

●脂肪ののり、塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
脂肪の少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

下準備

給水タンクに水を入れる

鶏の照り焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 20 鶏の照り焼き
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約16分

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚250g）………2枚
たれ
Ⓐ しょうゆ ……………大さじ2
　 みりん、サラダ油 …各大さじ1
添えもの
大根など ……………………各適量

1 給水タンクに水を入れる

2 下ごしらえをする

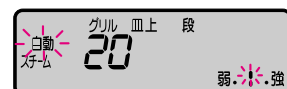
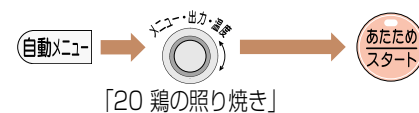
肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

3 たれにつけ込む

Ⓐを混ぜ合わせてたれを作り、たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、約30分つけ込む。（長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください）

4 焼く

3を袋から取り出し、皮を上にしてグリル皿にのせ、庫内**上段**に入れる。

「20 鶏の照り焼き」

時間・仕上がり つまみで1枚のときは＜弱＞に、4枚のときは＜強＞に合わせる。

●手動のときは…
両面グリル 予熱なしで約13～18分。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

骨つきもも肉の焼きかた
鶏もも肉（骨つき1本200g）2本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。
4本のときは＜強＞に合わせる。

鶏手羽元の香味焼き

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 20 鶏の照り焼き＜強＞
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約21分

材料（4人分）
鶏手羽元 ……………………12本
たれ
Ⓐ しょうゆ……………$1/2$カップ
　 ごま油 ………………大さじ1
　 砂糖 …………………大さじ3
　 青ねぎ（みじん切り） 大さじ1
　 しょうが（みじん切り）…大さじ1
　 豆板醤（トウバンジャン） ……………小さじ2
添えもの
レモン・チャービルなど ……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 下ごしらえする

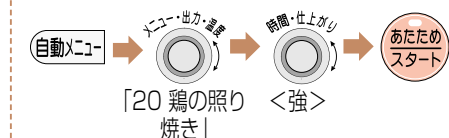
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

3 たれにつけ込む

容器にたれⒶを合わせ、**2**を約1時間つけ込む。

4 焼く

3をグリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

「20 鶏の照り焼き」 ＜強＞

スペアリブ

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 21 スペアリブ
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約23分

材料（4人分）
豚肉 スペアリブ…………約900g
（長さ約10cmのもの12本）
たれ
Ⓐ しょうゆ ……………大さじ4
　 赤ワイン ……………大さじ4
　 トマトケチャップ …大さじ2
　 ウスターソース ……大さじ4
　 サラダ油 ……………大さじ2
　 にんにく（すりおろし）…1片
　 練りがらし …………小さじ1
　 ナツメッグ、こしょう 各少々
添えもの
ミニトマト ……………………5個
オレガノ ………………………少々

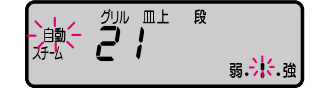
1 肉をたれにつけ込む

たれⒶと一緒にスペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

2 給水タンクに水を入れる

3 焼く

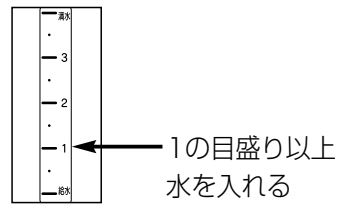
ビニール袋から出して、**1**をグリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

「21 スペアリブ」

時間・仕上がり つまみで500gのときは＜弱＞に合わせる。

●手動のときは…
両面グリル 予熱なしで約20～25分。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

下準備

給水タンクに水を入れる

焼き豚

使用キー	自動メニュー 22 焼き豚
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約28分

材料
豚肩ロース肉 ……………700g
(厚さ3～4cmのステーキカット2枚分)
たれ
Ⓐ
- 砂糖 …………………大さじ4
- 酒……………………1/3カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- ねぎ・しょうが …………適量
- 五香粉（ウーシャンフェン）(お好みで) ……少々

添えもの
白髪ねぎ、香菜 ……………各適量

コツ

肉の厚みは3～4cmのものを用意してください。
厚すぎると、焦げすぎになります。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

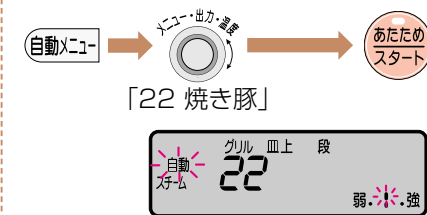
1 豚肉を下ごしらえする
豚肉は厚さ3～4cmのものを用意し、縦半分に切る。

水1Lに、塩大さじ2強(分量外)を溶かして食塩水を作り豚肉を約1時間つけておく。

2 たれをつくる
Ⓐを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

3 肉をたれにつけ込む
1の肉は水けをふき取り、**2**のたれとともにビニール袋に入れ、一晩冷蔵庫でつけ込む。

4 給水タンクに水を入れる

5 焼く
3をビニール袋から出してグリル皿に並べ、庫内**上段**に入れる。

「22 焼き豚」

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
ランプが消えたときは オーブン1段 を1秒以上押して「グリル」を表示させ、様子を見ながら焼いてください。

分量と加熱時間の目安（自動「22 焼き豚」使用）
豚肩ロース肉　厚さ3～4cm　1枚約350g

材料 ＼ 枚数	1枚(2切れ)	2枚(4切れ)	3枚(6切れ)
砂糖	大さじ2強	大さじ4	大さじ6
酒	大さじ3	1/3カップ	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2	1/4カップ	大さじ5
ねぎ・しょうが	適量	適量	適量
加熱時間の目安	約23分	約28分	約33分
仕上がり	<弱>	<標準>	<強>

2つのメニューを1度にクッキング

種類は違っても加熱時間と加熱温度がほぼ同じならば1段で2つのメニューが一度においしく焼き上がります。

ヒーター加熱

野菜のチーズソース焼き

材料（アルミカップ4個分）
じゃがいも ………………………………中1個
にんじん(1.5cmの角切り) …1/2本(約100g)
かぼちゃ ………………………………120g
グリンピース …………………………大さじ4
塩・こしょう …………………………各少々
チーズソース
ナチュラルチーズ(細かく刻む) ………120g
生クリーム ……………………………大さじ8
塩・ナツメッグ ………………………各少々

1 野菜の下ごしらえ
(野菜をゆでる ▶35ページ)
- じゃがいもは、自動メニュー「3 ゆで野菜(根菜)」を選んで加熱。加熱後に1.5cm角に切る。
  1.5cm角に切ったにんじんは、レンジ 700Wで約1分30秒加熱する。
- かぼちゃは、自動メニュー「2 ゆで野菜(果花菜)」を選んで加熱。加熱後に1.5cm角に切る。

2 アルミカップに入れ、角皿に並べる
1とグリンピースをアルミカップに分け入れ並べ、全体に塩・こしょうをしてチーズソースをかけ、角皿にのせる。

ポテトポークフライ

材料（8個）
豚薄切り肉 ……………………16枚(約350g)
塩・こしょう ……………………………各少々
Ⓐ
- マッシュポテト(乾燥) ………………35g
- カレー粉 ……………………………小さじ1
- ぬるま湯 ……………………………140ml

Ⓑ
- ミックスベジタブル …………………60g
- マヨネーズ …………………………10g
- 塩・こしょう ………………………各少々
- 乾燥パセリ …………………………小さじ1/2

薄力粉 ……………………………………適量
卵(溶きほぐす) …………………………1個
コーンフレーク …………………………50g

1 具を作り、肉で巻く
Ⓐを混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜ、8等分にし、俵形にする。
肉を2枚ずらして重ね、塩・こしょうをして具を置き、肉の両端を折り、巻き込む。

2 衣をつける
薄力粉、卵、コーンフレークの順に衣をつけ、角皿にのせる。

焼く

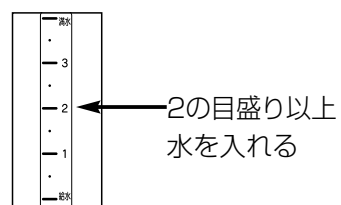
オーブン1段 250℃予熱あり(予熱時間約16分)で、庫内下段に入れ、約20～25分焼く。

異なるメニューを一度に焼くときは
- 加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
- 野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえをしてください。
- 肉・魚介類はたれやソースにつけて焼く方が上手に焼けます。
- 材料は、角皿に間隔をあけて均等に並べます。多すぎると上手に焼き上がりません。
- 分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
- 様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。

ごはんもの

下準備

給水タンクに水を入れる

2の目盛り以上水を入れる

- 自動メニュー「6 おこわ」で、0.18L(1合)～0.54L(3合)まで炊けます。0.36L(2合)が標準です。
- 0.18L(1合)炊く場合は 時間・仕上がり つまみで<弱>に、0.54L(3合)炊く場合は<強>に合わせてください。

山菜おこわ

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 6 おこわ
付属品と加熱時間の目安	なし 約17～20分

材料(4人分)
- もち米 ……0.36L(2合)
- だし汁 ……$1\frac{1}{2}$カップ
- Ⓐ 塩 ……少々
- Ⓐ 薄口しょうゆ ……小さじ2
- Ⓐ 酒 ……大さじ1
- 山菜(水煮したもの) ……60g

1 給水タンクに水を入れる

2 もち米をだし汁につける

もち米は洗ってざるにあげ水けを切る。深めの耐熱性の容器に入れ、分量のだし汁に1時間以上つけておく。

コツ

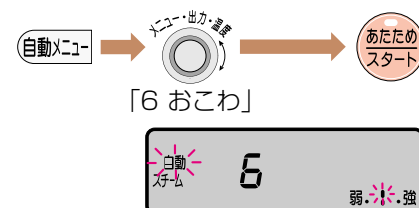
もち米はだし汁に必ず1時間つけましょう。

3 具・調味料を加える

2に、水けを切った山菜とⒶを加える。

4 炊く

ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー → 「6 おこわ」 → あたため/スタート

途中、
0.36L(2合)は約7～9分、
0.18L(1合)は約5～6分、
0.54L(3合)は約10～11分
経過後、ブザーが鳴る。
鳴り始めてから3分以内に取り出し、混ぜる。
表面を平らにならして、再び庫内中央に置き あたため/スタート を押す。

5 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

●手動のときは…
0.18L(1合)
レンジ 700Wで約6分。
レンジスチーム で約8～9分。
0.36L(2合)
レンジ 700Wで約7分。
レンジスチーム で約9～10分。
0.54L(3合)
レンジ 700Wで約10分。
レンジスチーム で約10～11分。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後ピッピッと鳴ったら混ぜる。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

分量の目安(自動「6 おこわ」で0.18L(1合)、0.54L(3合)を炊くときの分量)
具と調味料の分量を0.18L(1合)炊くときは半量に、0.54L(3合)炊くときは1.5倍量にします。
もち米をつける水分の量は、メニュー、炊く分量によって異なります。ご注意ください。

山菜おこわ	だし汁
0.18L(1合)	180ml
0.54L(3合)	2カップ

中華おこわ	水	干ししいたけのもどし汁
0.18L(1合)	120ml	60ml
0.54L(3合)	$1\frac{1}{2}$カップ	$\frac{1}{2}$カップ

赤飯	あずきのゆで汁
0.18L(1合)	1カップ
0.54L(3合)	450ml

中華おこわ

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 6 おこわ
付属品と加熱時間の目安	なし 約17～20分

材料(4人分)
- もち米 ……0.36L(2合)
- 水 ……1カップ
- Ⓐ 酒 ……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ ……大さじ$1\frac{1}{2}$
- Ⓐ 干ししいたけのもどし汁 ……$\frac{1}{2}$カップ
- Ⓑ 干ししいたけ ……2枚(水にもどし、せん切り)
- Ⓑ ゆでたけのこ ……50g(いちょう切り)
- Ⓑ 焼き豚 ……100g(かたまりのもの、5㎜の角切りにする)

1 給水タンクに水を入れる

2 もち米を水につける

もち米は洗ってざるにあげ、水けを切る。深めの耐熱性の容器に入れ、分量の水に1時間以上つける。

3 具を加える

2にⒶ、Ⓑを加えて混ぜる。

4 炊く

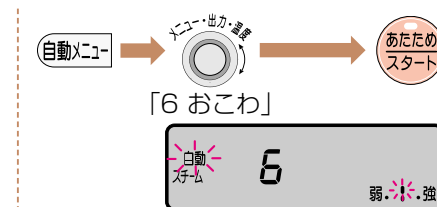
ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー → 「6 おこわ」 → あたため/スタート

途中、ブザーが鳴る。(山菜おこわとほぼ同じ時間に鳴ります)
鳴り始めてから3分以内に取り出し、混ぜる。表面を平らにならして、再び庫内中央に置き あたため/スタート を押す。

5 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

●手動のときは…
レンジ 700Wで約9分。
レンジスチーム で約8～10分。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後ピッピッと鳴ったら混ぜる。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 6 おこわ
付属品と加熱時間の目安	なし 約17～20分

材料(4人分)
- もち米 ……0.36L(2合)
- あずき ……40g
- あずきのゆで汁 ……$1\frac{1}{2}$カップ
- ごま塩 ……少々

1 給水タンクに水を入れる

2 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

3 もち米をゆで汁につける

もち米を洗い、深めの耐熱性の容器に入れ、あずきのゆで汁$1\frac{1}{2}$カップを加え約1時間つけておく。

4 ゆでたあずきを加えて炊く

3にゆでたあずきを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー → 「6 おこわ」 → あたため/スタート

途中、ブザーが鳴る。(山菜おこわとほぼ同じ時間に鳴ります)
鳴り始めてから3分以内に取り出し、混ぜる。表面を平らにならして、再び庫内中央に置き あたため/スタート を押す。

5 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

●市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

●手動のときは…
レンジ 700Wで約7分。
レンジスチーム で約9～10分。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後ピッピッと鳴ったら混ぜる。

炊飯（白ごはん）

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約18〜20分

	精白米	水の量 ml
分量	0.09L （0.5合）	120ml
	0.18L （1合）	210ml

●季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
●加熱の後半（追い炊き）に容器のふたがあがることがありますが、できばえには問題ありません。

1 米を洗う

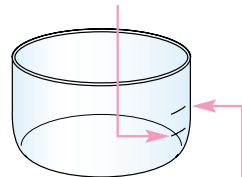
米はよく洗ってざるにあげる。
水けを切って容器に入れる。

容器は別売品のレンジ専用容器サッと1品パックをお使いください。

品番：NE-PY1（2個セット）
〔税別価格：1,000円
（2003年8月現在）〕
お買い上げの販売店まで
お申し付けください。

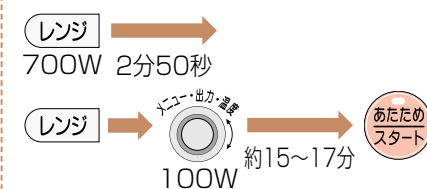
2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

0.09L（0.5合）のときは、この線まで入れる。

0.18L（1合）のときは、この線まで入れる。
●水位線は目安です。
米の質などにより水の量は多少変わることがあります。
加減してください。

3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

0.18L（1合）のとき

加熱後、約5分蒸らす。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

0.36L（2合）炊くときは…
サッと1品パックを2個使用し、0.18L（1合）ずつ入れ炊きます。

白ごはんの時間一覧表
レンジ で加熱します。

0.09L （0.5合）	700W 約2分	→	100W 約15〜17分
0.36L （2合）	700W 約6分	→	100W 約15〜17分

おかゆ

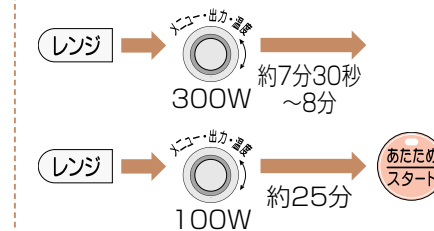
レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約33分

材料（1人分）
精白米 ……………40g（大さじ3）
水 ……………………… $1\frac{1}{4}$カップ

●1人分しか加熱できません。

1 炊く

米は洗い、レンジ専用容器サッと1品パック（▶70ページ）に入れ、分量の水に約30分以上つけこむ。
容器のふたをして、庫内中央に置く。

●冬場の水温が低いときは、1時間以上つけた方がやわらかく仕上がります。

梅ぞうすい

レンジ加熱

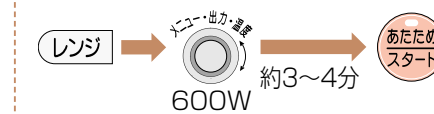
使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分30秒〜4分30秒

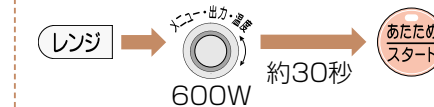
材料（1人分）
冷やごはん …茶わん1杯（150g）
梅干し ………………………大1個
だし汁 ………………… $1\frac{1}{2}$カップ
卵 ………………………………1個

1 下ごしらえをする

梅干しの種をとり、包丁の背でたたいてみじん切りにする。

2 ごはんを加熱する

深めの耐熱性の容器に冷やごはんとだし汁と**1**を入れて、ラップまたはふたをする。
庫内中央に置く。

3 卵を加えて加熱する

卵を溶きほぐし、**2**に流しこむ。
ふたをしないで庫内中央に置く。

ごはんもの

蒸しもの

使用キー	自動メニュー 7 肉・魚の蒸しもの
付属品と加熱時間の目安	なし 約8分30秒（えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しものは約9分）

下準備

給水タンクに水を入れる

2の目盛り以上水を入れる

- 自動メニュー「7 肉・魚の蒸しもの」で調理するときは、肉や魚は約200g、野菜は約100gの分量が標準です。
- 分量が標準の1.5倍の場合は、自動メニュー「7 肉・魚の蒸しもの」を選択し［時間・仕上がり］つまみで<強>に、標準の半分の場合は、<弱>に合わせてください。

えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ 中華風だれ（ゴマ油+しょうがじょうゆ）

材料
- えび（殻付き）…………10～12尾（1尾約20g）
- 青梗菜(チンゲンサイ)（縦にせん切り）……100g
- 塩 ……………………………………少々

1 給水タンクに水を入れる

2 えびの下準備をする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
塩をまぶしておく。

3 皿に盛りつける

直径20cm位の耐熱性の深めの皿に青梗菜を広げその上にえびの尾を外側にして並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

●手動のときは…

レンジスチーム で、約7～8分。

●追加加熱するときは…

［時間・仕上がり］のランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため／スタート］キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは、レンジスチーム で様子を見ながら加熱してください。

豚ともやしの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ ・ごまみそだれ ・ごまだれ+ぽん酢

材料
- 豚ロース薄切り肉 …………200g
- 酒 ………………………………小さじ2
- もやし …………………………100g
- かいわれ菜 ……………………適量

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする

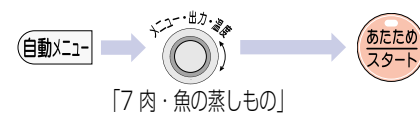
豚肉は酒で下味をつけておく。
もやしは洗って水けを切る。

3 皿に盛りつける

もやしを直径20cm位の耐熱性の深めの皿に広げ、その上に豚肉を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート

「7 肉・魚の蒸しもの」

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り、盛りつける。

●手動のときは…

レンジスチーム で、約6～7分。

鶏ささみとみつばの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ ・酢みそ ・ぽん酢+マヨネーズ

材料
- 鶏ささみ ……………………200g
- 酒 ………………………………大さじ1
- みつば（2～3cmの長さに切る）…20g
- えのき（3等分に切る）………80g

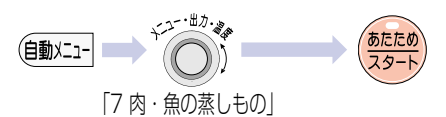
1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする

鶏ささみは筋を取り、一口大に切る。
酒で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける

直径20cm位の耐熱性の深めの皿にみつばとえのきを並べ、その上に下味をつけた鶏ささみを並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

●手動のときは…

レンジスチーム で、約6～7分。

いかとセロリの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ ・ぽん酢 ・中華風タレ

材料
- いか ……………………………200g
- 酒 ………………………………大さじ1
- セロリ（せん切り） …小1本（約80g）
- ピーマン（せん切り）……少量（約10g）
- 赤ピーマン（せん切り）……少量（約10g）

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする

いかは一口大に切り、斜めに切れ目を入れる。酒で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける

セロリ、ピーマン、赤ピーマンを混ぜて直径20cm位の耐熱性の深めの皿に広げる。
その上にいかを並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

●手動のときは…

レンジスチーム で、約6～7分。

魚とわかめの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

おすすめのたれ ・わさびじょうゆ ・おろしぽん酢

材料
- 鯛などの白身魚 ……………200g
- 酒 ………………………………大さじ1
- 塩 ……………………………………少々
- 生ワカメ（2～3cmの長さに切る）…80g
- にんじん（短冊に薄く切る） ……20g

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする

魚は一口大のそぎ切りにし、酒、塩で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける

ワカメとにんじんを直径20cm位の耐熱性の深めの皿に広げてその上に魚を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

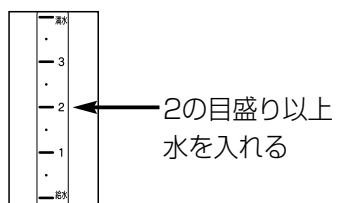
●手動のときは…

レンジスチーム で、約6～7分。

下準備

給水タンクに水を入れる

2の目盛り以上
水を入れる

あさりの酒蒸し

レンジ+スチーム加熱

使用キー	レンジスチーム
付属品と加熱時間の目安	なし 約7～9分

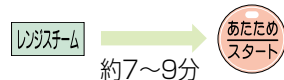
材料
あさり……………………300g
（塩水につけ砂出ししておく）
Ⓐ
- バター ……………大さじ1
- 白ワイン …………大さじ2
- にんにく ……………少々
- あさつき ……………少々

1 給水タンクに水を入れる

2 材料を混ぜる
あさりとⒶを耐熱性の深めの皿に入れる。

3 加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジスチーム → あたためスタート
約7～9分

棒々鶏（バンバンジー）

レンジ+スチーム加熱

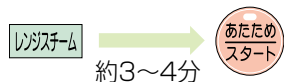
使用キー	レンジスチーム
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分30秒～10分30秒

材料（4人分）
鶏ささみ ……………………100g
塩 ………………………………少々
酒 ………………………………大さじ1
もやし …………………………100g
春雨 ……………………………30g
Ⓐ
- きゅうり（せん切り） …$\frac{1}{2}$本
- ハム（せん切り） …………2枚

Ⓑ
- 白いりごま（きざむ）…大さじ1
- 酢 …………………大さじ$2\frac{1}{2}$
- しょうゆ ……………大さじ2
- 砂糖・ごま油・ねぎ（みじん切り） ……………………各小さじ$1\frac{1}{2}$
- 練がらし……………小さじ$\frac{1}{3}$

1 給水タンクに水を入れる

2 鶏ささみを酒蒸しする
鶏ささみは筋をとり、フォークで数か所穴をあける。
耐熱性の容器に入れて塩と酒をかける。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジスチーム → あたためスタート
約3～4分

3 もやし、春雨の下ごしらえをする
もやしはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。

自動メニュー「1 ゆで野菜（葉菜）」 → あたためスタート

●**手動のときは…**
レンジ 700Wで約1分30秒。

春雨は4cmくらいに切ったものを耐熱性の容器に入れ、1カップの水につけふたをする。

レンジ 700W 約5分 → あたためスタート
加熱後、そのまま少しおきます。

4 材料をあえる
2、**3**とⒶを合わせⒷであえる。

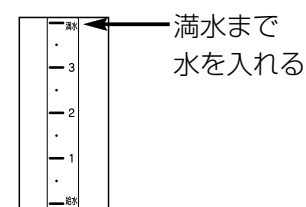
●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

満水まで
水を入れる

蒸しケーキ

スチーム加熱

使用キー	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約18～23分

材料
（直径約5cmの紙ケース8個分）
卵 ……………………………………2個
砂糖 …………………………………30g
バター ………………………………30g
（レンジ 700Wで約20秒加熱）
ホットケーキミックス ……150g
牛乳………………………………$\frac{1}{4}$カップ
バニラエッセンス ……………少々
レーズン ……………………………適量
金属製カップ型 ………………8個

1 給水タンクに水を入れる

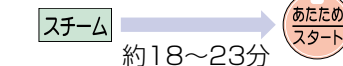
2 下準備をする
レーズンはぬるま湯にひたしてもどし、ペーパータオルで水けを切っておく。
バターは溶かしておく。

3 材料を混ぜ合わせる
ボールに卵を割り、溶きほぐす。
砂糖を加え、混ぜ合わせる。
ホットケーキミックスを加え、練らないように混ぜる。

4 牛乳とバターを加える。
牛乳と溶かしバターを加え、バニラエッセンスを加える。

5 型に入れる
金属製カップ型に紙ケースをしきレーズンを入れ、生地を流し入れる。

6 蒸す
グリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。

スチーム → あたためスタート
約18～23分

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
アルミケースを使って作ることもできます。

抹茶蒸しパン

スチーム加熱

使用キー	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約18～23分

材料
（直径約5cmの紙ケース8個分）
Ⓐ
- 薄力粉 …………………150g
- 抹茶 ……………………小さじ1
- ベーキングパウダー …小さじ2

砂糖 …………………………………60g
卵 ……………………………M寸$\frac{1}{2}$個
水（または牛乳） ………$\frac{1}{2}$カップ
金属製カップ型 ………………8個

1 給水タンクに水を入れる

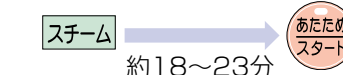
2 砂糖と水を混ぜ合わせる
砂糖と水を耐熱性の容器に入れて加熱し砂糖を溶かす。

レンジ 700W 約1分 → あたためスタート
冷ましておく。

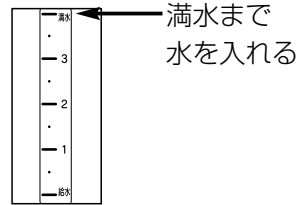
3 材料を混ぜ合わせる
卵を溶きほぐし、**2**を加えてよく混ぜる。
Ⓐを合わせてふるい入れ、ゴムべらで練らないように混ぜる。

4 型に入れる
金属製カップ型に紙ケースをしき、生地を流し入れる。

5 蒸す
グリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。

スチーム → あたためスタート
約18～23分

アドバイス
- 抹茶小さじ1をココアパウダー小さじ1に変えると、ココア風味の蒸しパンになります。
- 砂糖60gを黒砂糖60gに変えると、黒糖蒸しパンができます。
- 市販の蒸しパンミックスで作ることもできます。
量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

中華まん(あたため)

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 8 中華まん
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 冷蔵4個 約19分 冷凍4個 約23分

材料
市販の中華まん …………1〜4個
(冷蔵または冷凍　1個約90g)

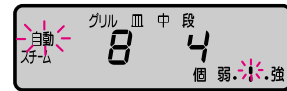
手作りの中華まんは スチーム で調理します。(▶77ページ)

1 給水タンクに水を入れる

2 皿に並べる
耐熱性の皿に中華まんを
くっつかないように並べる。

3 蒸す(4個の場合)
グリル皿の中央にのせ、庫内**中段**に入れる。

「8 中華まん」

4個はつまみを回して表示を
「8　4個」にあわせる。

●1個が100g以上のときは、
仕上がり<**強**>で加熱してください。

●一度に1〜4個までできます。
4個のときは「8　4個」
3個のときは「8　3個」
2個のときは「8　2個」
1個のときは「8　1個」
に表示を合わせる。

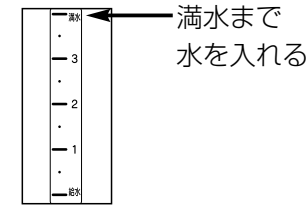
●手動のときは…
冷蔵: スチーム で約15〜20分加熱。
冷凍: スチーム で約20〜30分加熱。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが
点滅中に追加時間を合わせて
あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

手作り中華まん

スチーム加熱

使用キー	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約20〜25分

※発酵のときは角皿を使います。

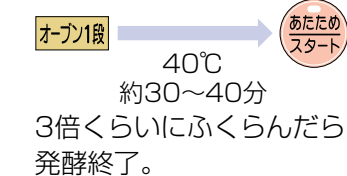
材料(8個分)
生地
薄力粉 ……………………150g
ドライイースト ……………3g
砂糖 …………………小さじ2
塩 ……………………………少々
ぬるま湯(約30℃)…………80ml
ラード ………………小さじ2
具
豚ひき肉 ……………………120g
白ねぎ……………………1/3本
干ししいたけ(もどす) ………2枚
ゆでたけのこ ………………50g
しょうが(みじん切り) ………1片
Ⓐ しょうゆ …………小さじ2
Ⓐ 酒 ……………………小さじ1
Ⓐ こしょう ………………少々
Ⓐ 塩 …………………………少々
Ⓐ 砂糖……………………小さじ1/2
Ⓐ ごま油…………………小さじ1/2
Ⓐ 片栗粉…………………小さじ1/2
オーブンシート

1 給水タンクに水を入れる

2 粉を合わせる
ボールに薄力粉・ドライイースト・砂糖・塩を入れて、手で軽く混ぜ合わせる。
3回くらいに分けて、約30℃のぬるま湯を加え、はしで混ぜ合わせる。

3 生地をこねる
ある程度まとまったら手でこね、ボールについた粉をこそげとるようにしてよくこねる。ラードを加えてさらにこねる。
油が生地になじんで手につかなくなったら台の上に取り出して、体重をかけながら生地につやが出るまでこねる。

4 発酵する
生地を一つにまとめてボールに入れ、固くしぼったふきんをかけ、角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

40℃
約30〜40分

3倍くらいにふくらんだら、発酵終了。

5 具を作る
白ねぎ、もどした干ししいたけ、たけのこ、しょうがはみじん切りにする。豚ひき肉にⒶと、刻んだ白ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、しょうがを加えて、よく混ぜ合わせ、8等分する。

6 生地を分け、のばす
発酵の終わった生地を台に取り出し、手で軽くおさえて棒状にのばし、8等分する。
生地を麺棒で円形にのばす。

7 生地で具を包む
のばした生地の中央に**5**の具をのせ、生地のふちを右手でつまんで閉じ合わせ、左手で少しずつ送るようにしながら、右手で寄せた生地をつまんで閉じ合わせる。

閉じ合わせるときは、閉じ目に具がつかないようにする。
(蒸し上げたときに具の油分で閉じ目が開きやすくなるため)

8 蒸す
生地よりひとまわり大きく切ったオーブンシートに閉じ合わせた方を上にしてのせて、グリル皿に並べる。
庫内**中段**に入れる。

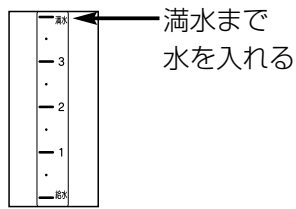
約20〜25分

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが
点滅中に追加時間を合わせて
あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

手作りしゅうまい

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 9 手作りしゅうまい
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約20分

材料（15個分）
しゅうまいの皮……………15枚
豚ひき肉……………………200g
干ししいたけ…………………1枚
（もどしてみじん切り）

Ⓐ
- 青ねぎ………………大さじ2（みじん切り）
- しょうゆ…………大さじ$1/2$
- 酒……………………大さじ1
- 片栗粉………………大さじ1
- ごま油……………大さじ$1/2$
- 砂糖………………小さじ$1/2$
- 塩…………………小さじ$1/4$
- しょうが…………小さじ$1/2$（みじん切り）

グリンピース（缶）……………適量
オーブンシート

しゅうまいのあたためは を使用してください。

1 給水タンクに水を入れる

2 材料を混ぜ合わせる

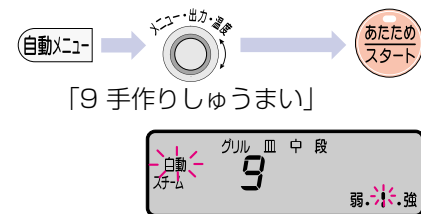
豚ひき肉、干ししいたけ、Ⓐを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、15等分する。

3 しゅうまいの皮で包む

親指と人差し指で輪を作り、しゅうまいの皮をのせて中をくぼませる。
2を押し込むように入れて包み、上にグリンピースをのせる。

コツ
- 具を包むときは、皮の端を具にくっつける。（皮が大きすぎる場合は切りおとす。）
- 皮の周囲を水でしめらせてから包むとよりしっとり蒸し上がります。

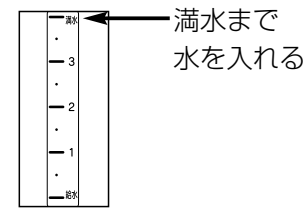
4 グリル皿に並べ、蒸す

グリル皿にオーブンシートを広げ、その上に直接しゅうまいを並べる。（くっつかないように）庫内**中段**に入れる。

「9 手作りしゅうまい」

●**手動のときは…**
スチーム で約20～22分加熱。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

えび蒸しぎょうざ

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 9 手作りしゅうまい
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約20分

材料（15個分）
ぎょうざの皮（市販）………15枚
具
えび（殻付き）………………150g
青ねぎ（みじん切り）……大さじ2
しょうが（みじん切り）…大さじ1
ゆでたけのこ（みじん切り）…50g

Ⓐ
- 塩…………………小さじ$1/2$
- 砂糖………………小さじ1
- 酒…………………大さじ1
- こしょう……………少々
- 片栗粉………………小さじ1
- ごま油………………小さじ1

オーブンシート

1 給水タンクに水を入れる

2 下ごしらえをする

えびは洗って背わたと殻を取り除き、包丁で粗くたたく。

3 材料を混ぜ合わせる

えびと、青ねぎ、しょうが、ゆでたけのこ、Ⓐを合わせてよく混ぜ、15等分する。

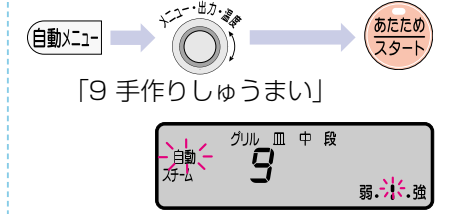
4 ぎょうざの皮で包む

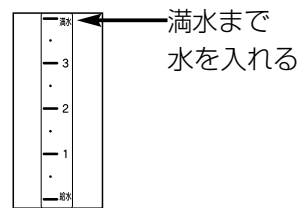
ぎょうざの皮の中央に具を置き、周囲に水をつけ、ひだを取りながら包む。

コツ
皮の周囲を水でしめらせてから包むとよりしっとり蒸し上がります。

5 グリル皿に並べ、蒸す

グリル皿にオーブンシートを広げ、その上に直接ぎょうざを並べる。（くっつかないように）庫内**中段**に入れる。

「9 手作りしゅうまい」

下準備

給水タンクに水を入れる

茶わん蒸し

使用キー	自動メニュー 10 茶わん蒸し
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約24分

材料（4わん分）

卵液
- 卵 ……M寸3個
- だし汁 ……2 1/2カップ
- 薄口しょうゆ ……小さじ3/4
- 塩 ……小さじ3/4
- みりん ……小さじ1

具
- 鶏ささみ ……約40g
- 塩 ……少々
- 酒 ……大さじ1/2
- えび ……4尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ ……2枚
  （半分に切り、下味をつける）
- かまぼこ ……4枚
- ぎんなん（缶詰） ……12個

コツ

- **だし汁は塩加減に注意**
  インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3〜4に**
  卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。
- **室温状態で加熱する**
  卵液が室温（約25℃）と違うときには「仕上がり」調節を。
  液温が低いとき（約10℃）→<強>
  液温が高いとき（約40℃）→<弱>

レンジ+スチーム加熱

1 給水タンクに水を入れる

2 ささみに下味をつけ卵液を作る

ささみの筋を取り4つに切る。塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。

●**火通りが悪い具は下調理を**
火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。

3 器に入れて、必ず共ぶたをする

ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

●**必ず、共ぶたを使う**
アルミホイル・ラップは使用しないでください。

4 蒸す（4わんの場合）

器をグリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。
（容器の置きかた ▶81ページ）

「10 茶わん蒸し」
4わんはつまみを回して表示を「10　4碗」に合わせる。

●**加熱が終わったら**
庫内から出し、約5分蒸らす。

●**一度に1〜6わんまでできます**
6わんのときは「10　6碗」
3わんのときは「10　3碗」
2わんのときは「10　2碗」
に表示を合わせる。

●**手動のときは…**
1〜3わん スチーム で約20〜25分。
4〜6わん スチーム で約25〜30分。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

具と味つけを変えて…

小田巻き蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（4わん分）

卵液
- 卵 ……M寸3個
- だし汁 ……2 1/2カップ
- 塩 ……小さじ3/4
- 薄口しょうゆ ……小さじ3/4
- みりん ……小さじ1

具
- うどん ……160g
- 薄口しょうゆ ……小さじ1
- 鶏ささみ ……40g
- 干ししいたけ ……2枚
- 鳴門（またはかまぼこ） ……4枚
- ぎんなん（缶詰でもよい） ……8個
- ほうれん草（ゆでたもの） ……60g

1 給水タンクに水を入れる

2 うどんに味つけし、卵液をつくる

うどんにさっと熱湯を通し、薄口しょうゆをかける。茶わん蒸しと同じ要領で卵液をつくる。

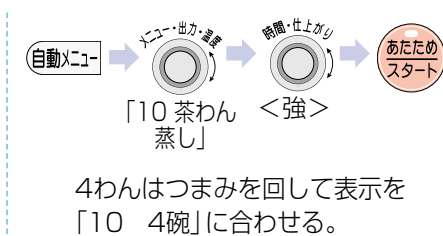
3 器に具を入れて、共ぶたをする

ゆでたほうれん草、鶏ささみ、しいたけ、鳴門、ぎんなんと**2**のうどんを器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

4 蒸す

器をグリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → 時間・仕上がり → あたため スタート
「10 茶わん蒸し」 <強>

4わんはつまみを回して表示を「10　4碗」に合わせる。

●1〜4わんまでできます

中華風茶わん蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（4わん分）

具
- 豚ひき肉 ……50g
- しょうが汁、薄口しょうゆ …各小さじ1
- 酒 ……大さじ1
- にんじん（せん切り） ……40g
- 生しいたけ（せん切り） ……2枚
- にら（3cmの長さに切る） ……20g
- ゆでたけのこ（せん切り） ……50g
- ごま油 ……大さじ1/2

あん
- 水 ……1/2カップ
- 中華スープの素 ……小さじ1/4
- 薄口しょうゆ ……小さじ1/2
- 片栗粉（同量の水で溶く） …小さじ1/2
- ごま油 ……小さじ1/2
- しょうが汁 ……少々

卵液
茶わん蒸し参照
（ただし、だし汁を中華スープにかえる）

1 給水タンクに水を入れる

2 卵液をつくる

だし汁のかわりに中華スープ（市販の中華スープの素を湯で溶く）で卵液を作る。

3 具をいためる

豚ひき肉・にんじん・生しいたけ・にら・ゆでたけのこをごま油でいためる。

4 蒸す

2と**3**を器に入れ、共ぶたをする。器をグリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート

「10 茶わん蒸し」

4わんはつまみを回して表示を「10　4碗」に合わせる。

5 あんを作る

なべに湯を沸かし、中華スープの素を加えて混ぜる。薄口しょうゆを加え、片栗粉でとろみをつける。火を止め、しょうが汁、ごま油を加え混ぜ、蒸しあがった茶わん蒸しかける。

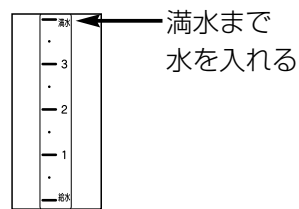
容器について

器の大きさ：極端に大きな器や小さな器は避けてください。

容器の置きかた

1わんのとき　2わんのとき　3わんのとき　4わんのとき　5わんのとき　6わんのとき

下準備

給水タンクに水を入れる

ふかしいも

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 11 ふかしいも
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約37分

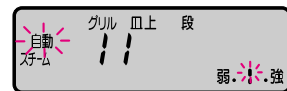
オーブンで焼く焼きいもは手動オーブンで。(▶120ページ)

材料
さつまいも ……………2～4本
(1本約200～250g 太さ約3～4cm)

1 給水タンクに水を入れる

2 蒸す

グリル皿にいもを並べ、庫内**上段**に入れる。

「11 ふかしいも」

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
タンクの水を必ず確認してください。

ふかしいもアレンジ

じゃがいも

分量 4個(1個約150g)

1 洗って皮付きのまま、グリル皿にのせる。

2 ふかしいもと同様にして蒸す。<強>に合わせる。加熱後皮をむき、適当な大きさに切る。
大きめのじゃがいもは、様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもにおすすめのソース

たらこソース
Ⓐ
- たらこ ……………80g
- クリームチーズ …………80g
- 白ワイン ……………大さじ1
- おろしにんにく …………少々

Ⓐを泡立て器で混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
蒸したじゃがいもとあえる。

ピリカラごまソース
Ⓐ
- 酢・しょうゆ ……各大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2
- すりごま ………小さじ1～2
- 粒マスタード ………大さじ1

Ⓐを合わせ蒸したじゃがいもにかける。

とうもろこし

分量 生4本(1本約250g)

1 皮をむき、ふかしいもと同様にして蒸す。

さといも

分量 600g

1 洗って皮付きのままふかしいもと同様にして蒸す。
<弱>に合わせる。加熱後、皮をむく。

さといもにおすすめのたれ

みそだれ
Ⓐ
- すりごま ……………小さじ2
- 白みそ ……………80g
- 酒 ……………大さじ2
- みりん ……………大さじ1
- 砂糖 ……………少々
- だし汁 ……………大さじ4
- ゆず(すりおろす) ………適量

Ⓐを耐熱性の容器に入れ、混ぜ合わせる。ふたまたはラップをして庫内中央に置く。
レンジ 300W 約3～4分 → あたため スタート

加熱後混ぜ、蒸したさといもにかける。

下準備

給水タンクに水を入れる

プリン

レンジ+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 12 プリン
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 中段 約21分

金属容器を使用する場合は スチーム または手動オーブンで。(▶120ページ)

材料
(直径約8cmのココット型6個分)
※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使用できません。

卵液
- 牛乳 ……………2カップ
- 砂糖 ……………70g
- 卵 ……………M寸3個
- バニラエッセンス ……………少々

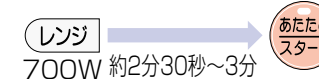
カラメルソース
Ⓐ
- 砂糖 ……………40g
- 水 ……………大さじ1

水 ……………大さじ1

1 給水タンクに水を入れる

2 カラメルソースを作る

Ⓐを耐熱性のガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

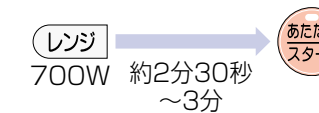
レンジ 700W 約2分30秒～3分 → あたため スタート

様子を見ながら加熱。
あめ色になったら残りの水(大さじ1)を加え、手早く混ぜて冷ます。
(水を入れたときはじくので気を付けて)

3 カラメルソースをココット型に入れる

カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ1/2ずつ入れる。

4 卵液をつくる

耐熱性の容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約2分30秒～3分 → あたため スタート

砂糖が溶けるまで加熱する。
ボールに卵を溶きほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

5 卵液をココット型に入れる

4にバニラエッセンスを加えて混ぜ、**3**の型に、静かに流し入れる。

6 蒸す

グリル皿にのせ、庫内**中段**に入れる。

「12 プリン」

コツ
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷き、その上に型を置くと型がすべりません。

●**手動のときは…**
スチーム で約25～30分加熱。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

お願い

「カラメルソース」は大きめの耐熱性の容器で
- 水を入れたとき、はじけるのでミトンなどをお使いください。
- 耐熱性の容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますので、ご注意ください。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。スチーム で様子を見ながら加熱してください。

その他のおかず

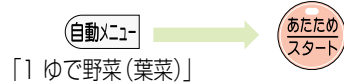
キャベツの和風マヨネーズあえ

レンジ加熱

使用キー	自動メニュー 1 ゆで野菜（葉菜）
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

材料（2人分）
キャベツ（3cmの角切り）…100g
たまねぎ（薄切り）…………30g
薄切りハム……………………20g
（適当な大きさに切る）
ごまマヨネーズ
すりごま（白）…………大さじ1
マヨネーズ………………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1/2

1 野菜をゆでる
キャベツとたまねぎは、一緒にラップで包み耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

「1 ゆで野菜（葉菜）」

●**手動のときは…**
レンジ 700Wで約1分30秒。

2 あえる
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせ、ごまマヨネーズであえる。

● **追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。

卵とじ

レンジ加熱

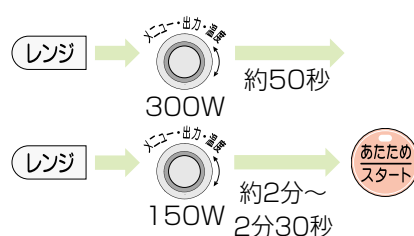
使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分10秒～4分40秒

材料（1人分）
卵……………………………M寸1個
鶏もも肉（1cm角に切る）…30g
たまねぎ（薄切り）…………30g
Ⓐ
だし汁…………………大さじ2
しょうゆ………………小さじ1
みりん…………………小さじ1
酒………………………小さじ1
砂糖……………………小さじ1/3

1 下ごしらえをする
耐熱性の容器に、鶏肉・たまねぎ・Ⓐを入れて、ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分20秒 あたため/スタート

2 卵を加えて加熱する
1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 300W 約50秒
レンジ 150W 約2分～2分30秒

具を変えてアレンジ！
きのこの卵とじ
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り（10g）を入れて加熱。

レンジ 300W 約50秒

レンジ 150W 約2分～2分30秒

えびチリソース

レンジ加熱

材料（4人分）
えび（殻つき）
…………16尾（約250～300g）
Ⓐ
酒…………………小さじ1
塩…………………少々
片栗粉……………大さじ1
サラダ油…………大さじ1

Ⓑ
ねぎ（みじん切り）………1本
しょうが（みじん切り）…大さじ1
にんにく（みじん切り）…適量
トマトケチャップ…大さじ6
酒…………………大さじ3
豆板醤（トウバンジャン）……小さじ1/2
砂糖………………小さじ1
塩…………………少々

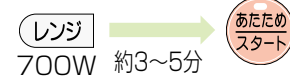
Ⓑは市販の中華合わせ調味料にかえてもよいでしょう。

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3～5分

1 えびを下ごしらえする
えびは洗って尾一節を残して殻をむいた後、背わたを抜く。水けをふいておく。

2 えびに下味をつける
耐熱性の皿に1のえびを入れ、Ⓐを加えて手でよくもみ込んで味をなじませる。片栗粉をまぶし、サラダ油をからませる。

3 材料を混ぜ加熱する
Ⓑを2のえびにかけ、全体をよく混ぜ合わせる。えびの尾が周囲を向くように並べ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約3～5分 あたため/スタート
熱いうちに全体を混ぜ合わせる。

● **追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。

田作り

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分30秒～4分

材料
ごまめ……………………30g
Ⓐ
砂糖………………大さじ1
しょうゆ…………大さじ1 1/2
みりん……………小さじ1

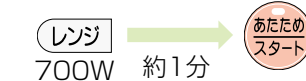
1 ごまめを加熱する
ごまめを直径20cm位の耐熱性の皿に広げる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分30秒～2分 あたため/スタート
途中で取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する
別の大きめの耐熱性の容器にⒶを入れる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分

1のごまめを加え、再びふたなしで。

レンジ 700W 約1分

ベーコン巻き

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

材料
えび……………………5尾（約80g）
ベーコン………………1～2枚
ようじ…………………5本

1 えびを下ごしらえする
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。

2 ベーコンをえびに巻き、ようじで止める
ベーコンは1/3に切る。

3 加熱する
耐熱性の皿にのせてふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分30秒

煮こみ・煮もの

煮こみ の「1-じっくり」で長時間の煮こみ料理を、「2-スピード」でスープなどの短時間でできる煮こみ料理を作れます。
煮こみ での調理は、途中自動的に弱出力になり、表示も<弱>に変わります。

ビーフカレー（じっくり煮こみ）

レンジ+ヒーター加熱

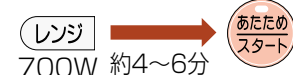
使用キー	煮こみ 1-じっくり 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 1-じっくり 約60〜70分 2-スピード 約20〜30分

材料（3〜4人分）
- 牛バラ角切り肉 ……250g
- （塩、こしょうをする）
- バター ……適量
- しょうが・にんにく ……各適量
- （みじん切り）
- Ⓐ
  - じゃがいも …中1個(150g)（乱切りにして水にさらす）
  - にんじん（乱切り）……中1/2本(80g)
  - たまねぎ（乱切り）……中1 1/2個(300g)
  - バター ……適量
- ルー
- Ⓑ
  - 市販のカレールー ……120g
  - 水 ……3カップ
- 牛乳 ……40〜50ml
- （できあがりに加える）

1 肉をいためる
フライパンにバターを熱し、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。

2 野菜をいためる
肉をいためたあとのフライパンにⒶのバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

3 ルーを溶かす
深めの耐熱性の容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約4〜6分 → あたため/スタート

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

4 煮こむ
3に牛肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

煮こみ「1 煮こみ強」約60〜70分 → あたため/スタート

1 60 分 煮こみ 強

できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

●**材料がかぶるくらいの煮汁で**
材料が煮汁から出ていると焦げつきの原因に。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あため/スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。

ビーフカレー（スピード煮こみ）

「じっくり煮こみ」ビーフカレーの材料から変更します。
- **肉の種類変更**
  分量は同じ
  牛バラ角切り肉→牛薄切り肉
- **野菜の切りかた変更**
  分量は同じ
  じゃがいも・にんじん→薄いいちょう切り
  たまねぎ→薄切り
- **水の量変更**
  3カップ→2 1/2カップ

作りかたは同じです。4の操作で「2-煮こみ強」に合わせて煮こんでください。

2 煮こみ 強

コツ
「スピード煮こみ」のコツ
時間がないとき、手早く煮こみ料理が作りたいとき、スープ・汁ものに「2-煮こみ強」を使います

材料は…
- ・野菜は薄切りにしたり、細かく切ります。
- ・肉は角切り肉など厚さのあるものは避け、薄切り肉などを使います。
- ・具に下加熱をしておきます。
- ・お湯を使って煮こみます。

（メニュー例 ▶88〜89ページ）

肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）
- 牛薄切り肉 ……200g
- じゃがいも ……中3個（約450g）
- たまねぎ ……中1個（約200g）
- にんじん ……中1/2本（100g）
- Ⓐ
  - 酒 ……大さじ1
  - 砂糖 ……大さじ2〜3
  - しょうゆ ……大さじ4
  - だし汁 ……2カップ

2〜4人分までできます。

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50〜60分

アドバイス
アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

1 具の下ごしらえをする
牛肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4〜8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ
深めの耐熱性の容器に、1とⒶを入れ小皿で落としぶた（▶88ページ）をし、ふたをする。庫内中央に置く。

煮こみ「1 煮こみ強」約50〜60分 → あたため/スタート

いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）
- いわし ……小30尾(約700〜800g)
- Ⓐ
  - しょうが（せん切り）……適量
  - みりん ……大さじ5
  - しょうゆ ……1/2カップ
  - 砂糖 ……大さじ4
  - 水 ……1カップ

2〜4人分までできます。

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50〜60分

アドバイス
煮あがったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと味がよくなじみ、おいしくできあがります。

1 具の下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮こむ
深めの耐熱性の容器に1とⒶを入れ、硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、さらにふたをする。庫内中央に置く。

煮こみ「1 煮こみ強」約50〜60分 → あたため/スタート

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱性の容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。煮こみ料理をするときは別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。お買い上げの販売店までお申し付けください。
品番NE-AAC2
税別価格：2,000円
（2003年8月現在）

「1-じっくり」と「2-スピード」の2つの煮こみを使い分ける

「1-じっくり」は本格的にじっくりコトコト長時間煮こみたいときに、
「2-スピード」は手早く短時間で作りたいとき、スープ類などのあっさり煮こみのときに使います。

材料がかぶるくらいの煮汁で

材料がかぶるくらいの量の煮汁が必要です。
煮汁から材料が出ていると焦げつくことがあります。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

魚は平らに並べる

肉や野菜に比べ、魚は身が柔らかく煮くずれしやすいので、重ならないように平らに並べ、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをします。

「1-じっくり」メニューの分量を変更するときは水の割合や設定時間が変わります

メニュー名	作る分量	水の量	設定時間
ビーフカレー	2人分	3カップ	約60～70分
肉じゃが	2人分	2カップ	約50～60分
いわしのしょうが煮	2人分	1カップ	約35～45分

調理終了後、煮こみが足りず追加加熱をしたいときは

［時間・仕上がり］のランプが点滅中に、追加時間を合わせて［あたため／スタート］キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
ランプが消えたときは（操作のしかた▶41ページ）

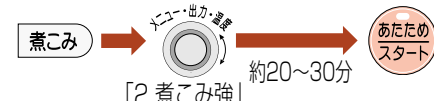
ミネストローネ

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

材料（4人分）
ベーコン（細く切る）……4枚
じゃがいも（さいの目切り）……小1個
たまねぎ（さいの目切り）……大1/4個
にんじん（さいの目切り）……30g
セロリ（さいの目切り）……中1本
キャベツ（細く切る）……70g
さやいんげん（細く切る）……80g
トマトの水煮（つぶす）……120g
Ⓐ マカロニ（ゆでていないもの）……10g
　スープの素（細く砕く）……3個
　塩・こしょう……各少々
　湯……3 1/2カップ
Ⓑ バター……大さじ2
　パセリ……適量
　粉チーズ……適量

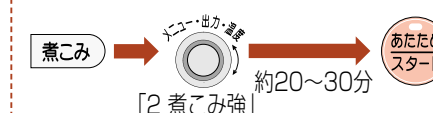
1 材料を下加熱する
深めの耐熱性の容器に細かく切った材料とトマトの水煮を汁ごと入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

2 煮こむ
1にⒶを加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

3 仕上げる
加熱後2にⒷを加えて仕上げる。

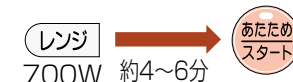
中華スープ

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）
むきえび……100g
白菜（細くそぎ切り）……200g
白ねぎ（薄い斜め切り）……大1/2本
しいたけ（せん切り）……60g
えのき（半分に切る）……中1束
ゆでたけのこ（せん切り）……50g
にんじん（せん切り）……50g
しょうが（せん切り）……適量
Ⓐ 湯……4カップ
　中華スープ（顆粒）……大さじ1 1/2
　塩・こしょう……適量

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

1 材料を下加熱する
深めの耐熱性の容器にむきえび以外の材料と、しょうがを入れてふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約4～6分 → あたため スタート

2 煮こむ
1にむきえびとⒶを加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

●追加加熱するときは…
［時間・仕上がり］のランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため／スタート］キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

粕汁

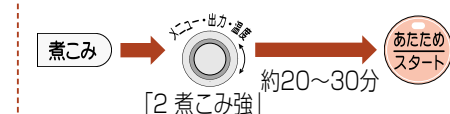
レンジ+ヒーター加熱

材料（3～4人分）
甘塩さけ（一口大に切る）……200g
たまねぎ（薄切り）……50g
大根（薄い短冊切り）……100g
にんじん（薄いいちょう切り）……50g
じゃがいも（薄いいちょう切り）……50g
Ⓐ 湯……3 1/2カップ
　だしの素……小さじ1 1/2
　みそ……大さじ2
酒かす（細かくちぎる）……80g
ねぎ……適量

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

1 野菜・酒かすを下加熱する
深めの耐熱性の容器に酒かすを入れその上に野菜を入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

加熱後よく混ぜ、酒かすを溶かす。

2 さけを入れて煮こむ
1にさけとⒶを加え、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

仕上げにねぎをちらす。

五目豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

大豆 ……………1カップ（150g）

Ⓐ
- 砂糖 …………………………80g
- しょうゆ …………大さじ$2\frac{1}{2}$
- 塩…………………………小さじ$\frac{1}{2}$
- 水 ……………………4カップ
- 重曹…………………小さじ$\frac{1}{6}$

昆布 ………………………………10g
にんじん …………………………50g
ごぼう ……………………………50g
こんにゃく……………………$\frac{1}{4}$丁
干ししいたけ ……………………2枚

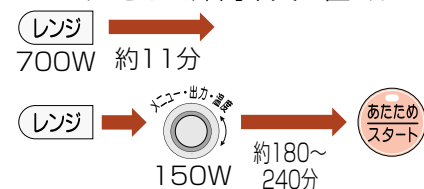
1　調味液に一晩つける

深めの耐熱性の容器に洗った大豆とⒶを入れ、一晩おく。

2　具の下ごしらえをする

にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。

3　煮こむ

1に**2**の具を入れ硫酸紙（グラシン紙）の落としぶたとふたをして庫内中央に置く。

●**追加加熱するときは…**

［時間・仕上がり］のランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため／スタート］キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

黒豆 ……………1カップ（140g）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………100g
- 塩……………………小さじ$\frac{1}{4}$
- 重曹…………………小さじ$\frac{1}{4}$
- しょうゆ …………大さじ$1\frac{1}{2}$
- 水 ……………………4カップ

1　黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

2　調味液に一晩つける

深めの耐熱性の容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3　煮こむ

2に硫酸紙（グラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。

4　一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 金属製の落としぶたは避け、硫酸紙（グラシン紙）を容器よりひと回り小さく切り、数か所に小さな穴をあけて用います。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは［レンジ］700Wから［レンジ］150Wの連動調理をします。
（連動調理の操作　▶37ページ）

かぼちゃの煮もの

レンジ加熱

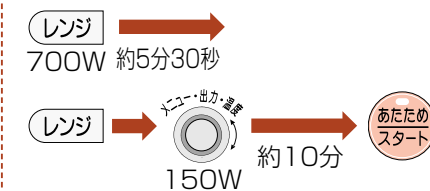
使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約15分30秒

材料（2人分）

かぼちゃ ……………………300g
（4cmのくし形にする）

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ2
- 薄口しょうゆ ………大さじ2
- みりん ………………大さじ1
- 水 ……………………160ml

1　煮る

深めの耐熱性の容器に、かぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

さばのみそ煮

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約23〜27分

材料（4人分）

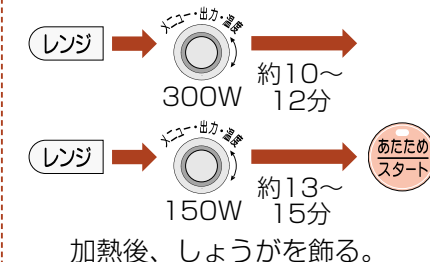
さば ……………4切れ（約400g）

Ⓐ
- 酒 ……………………大さじ4
- みそ …………………大さじ5
- みりん ………………大さじ2
- 砂糖 …………………大さじ2
- しょうゆ ……………大さじ1

しょうが（せん切り）…………適量

1　煮る

深めの耐熱性の容器に、重ならないように、さばを並べてⒶを入れる。
硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

加熱後、しょうがを飾る。

チキンのトマト煮

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約8〜12分

材料（2人分）

鶏もも肉（一口大の薄いそぎ切り）
……………………1枚（200g）

Ⓐ
- 白ワイン…………大さじ$\frac{1}{2}$
- 塩・こしょう …………各少々

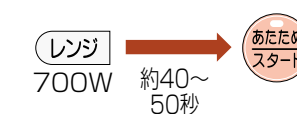
Ⓑ合わせる
- たまねぎ（みじん切り）…大さじ2
- にんにく（みじん切り）…小さじ1
- オリーブ油 …………大さじ2

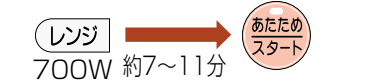
Ⓒ合わせる
- ピーマン（輪切り）
  ……………………2個（60g）
- ローリエ ………………1枚
- トマトの水煮 …………220g
- 顆粒スープの素 …………少々
- 塩・こしょう …………各少々

1　鶏肉に下味をつける

鶏肉にⒶをふり、下味をつけておく。

2　たまねぎを加熱する

深めの耐熱性の容器にⒷを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

3　材料を混ぜ加熱する

2の加熱が終わったら取り出し**1**の鶏肉とⒸを加えてよく混ぜふたをする。

好みで、塩・こしょう・バジル・オレガノで味を調えてもよいでしょう。

ソース・ジャム作り

鍋で作ると焦げついて失敗しがちなソースやジャムも、電子レンジなら上手に仕上がります。つきっきりで混ぜなくてもいいから、とってもラクラク！

レンジ加熱

ホワイトソース

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分30秒

材料（3カップ分：グラタン4皿分）
薄力粉……50g
バター……50g
牛乳……3カップ
塩・こしょう……少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱性の容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分30秒 → あたため／スタート

2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加えふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約8分 → あたため／スタート

途中で2～3回よくかき混ぜる。
塩・こしょうで味を調える。

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩・こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 700W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 700W	約5分	約7分

カスタードクリーム

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分～6分30秒

材料（シュークリーム20個分）
牛乳……2カップ
Ⓐ 薄力粉……大さじ2
　 コーンスターチ…大さじ1～2
　 砂糖……50～80g
卵黄……4個
Ⓑ バター……大さじ2
　 バニラエッセンス……少々
ラム酒……小さじ1

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱性の容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約2～3分 → あたため／スタート

2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約2分～3分30秒 → あたため／スタート

途中で2～3回取り出し混ぜる。

4 香り風味をつける

3にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料
いちご（へたをとる）……300g
Ⓐ 砂糖……150g
　 レモン汁……小さじ2
　 サラダ油……1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱性の容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約14分 → あたため／スタート

途中で2～3回かき混ぜる。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加加熱時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
• レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
• ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

使用キー	レンジ
付属品	なし

パン粉作り・お菓子の乾燥

パン粉づくり

固くなった食パンをミキサーで細かく砕き、皿に広げる。
ふたなしで、庫内中央に置く。
1カップ（50g）につき、レンジ 700Wで途中2～3回混ぜながら**約2～3分**加熱。
紙に広げて冷ます。

お菓子の乾燥

皿に重ならないように広げ、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 700Wで様子を見ながら加熱。
しばらくすると、パリッと乾燥します。

あべかわもち

もち3切れ（約100g）を水につける。（もちが固い場合には30分くらい）
きな粉と砂糖・塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた皿に並べ、庫内中央に置く。
ふたなしで レンジ 700W**約1分～1分30秒**加熱。もちがふくれてきたら、できあがり。
仕上げに、もう一度きな粉をからめる。

豆腐の水切り

揚げものや、いためもの用に使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁（約300g）につき レンジ 300Wで**約3～4分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

バター

容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき レンジ 700Wで**約30秒～50秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

チョコレート

容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分30秒**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子を見ながら加熱してください。

冷凍アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200～500ml）は、ふたを取り、庫内中央に置く。
メニュー・出力・温度 つまみで－10℃または－5℃に合わせ あたため／スタート キーを押す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 700Wで様子を見ながら**約20～30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

いちごのショートケーキ（共立て）

ヒーター+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 13 スポンジケーキ
予熱	あり（約7分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約35分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

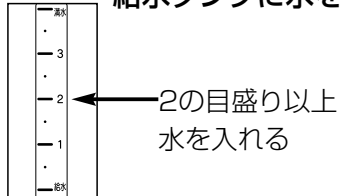
スポンジケーキ生地
卵…………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）…………90g
薄力粉（ふるう）…………90g
Ⓐ 牛乳…………小さじ2
　 バター…………15g
バニラエッセンス…………少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム…………1カップ
Ⓑ 砂糖…………大さじ2〜3
　 バニラエッセンス…………少々

シロップ
Ⓒ 砂糖…………大さじ2
　 水…………大さじ4
　（合わせて レンジ 700Wで約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）…………大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）…………6個
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚

下準備
- ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。
- 薄力粉・砂糖はふるっておく。

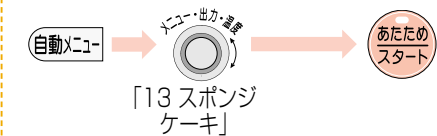
給水タンクに水を入れる

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵をときほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。

2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまで**1**をよく泡立てる。

コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で約1〜2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす
深めの耐熱性の容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

4 オーブンを予熱する
予熱時間約7分

13 予熱中

5 薄力粉を加える
2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

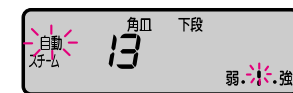
6 バターを加える
5に人肌より熱めの**3**をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

7 型に流し入れる
6を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。（ケーキ表面のヒビの原因になります）

8 空気を抜く
7をトントンとたたいて空気を抜く。

9 焼く
予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内**下段**に入れてドアを閉める。

 を押す

ドアを開けて約1分経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り15秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。
（▶33ページ）

●手動のときは…
ヒーター加熱のみです。

型（直径）	キー	予熱	時間
15cm	オーブン1段 160℃	あり	約25〜30分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約40〜50分
24cm			約40〜50分

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。

10 型から抜く
型ごと20〜30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にして網にのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

11 ホイップクリームを作る
冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

12 デコレーションする
スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。

コツ
- **焼き足りないときは…**
  時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。
- **紙型を使うときは**
  手動のオーブン オーブン1段 160℃予熱ありで約30〜40分焼いてください。
  （予熱時間約6分30秒）

サイズ別分量と加熱時間の目安（自動「13 スポンジケーキ」使用）

材料＼直径	15cm	18〜19cm	21cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖	50g	90g	120g
薄力粉	50g	90g	120g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
バター	10g	15g	20g
加熱時間の目安	約25分	約35分	約35分
仕上がり	＜弱＞	＜標準＞	＜強＞

15cm、21cmのケーキを焼くときは 時間・仕上がり つまみで15cmは＜弱＞に、21cmは＜強＞に合わせて焼いてください。

バターフルーツケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段　160℃
予熱	あり（約6分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段　約60〜70分

材料
（約20×10cmの金属製パウンド型1個分）
バター（室温にもどしておく）…120g
砂糖（ふるう）………………120g
卵…………………M寸3個（180g）
ラム酒 ……………………小さじ1
Ⓐ
- 薄力粉 …………………200g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2
- （合わせてふるう）

硫酸紙（グラシン紙） …………1枚
フルーツ（それぞれ1個分）
ドライフルーツ入り
- レーズン・チェリー・オレンジピール …………………100g
- （細かく刻み、ラム酒 大さじ1につけておく）
- 牛乳 ………………大さじ1 1/2
- レモン汁 …大さじ1（約1/2個分）
- レモンの皮（すりおろす）……………………約1/4個分

バナナ入り
- バナナ …………1本（100g）
- （皮をむき3〜5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける）

オレンジ入り
- オレンジの皮（すりおろす）……………………約1個分
- オレンジ果肉…………1/2個分
- （袋から出し、5mm程度に切る）

下準備
パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

1 オーブンを予熱する
予熱時間約6分30秒
オーブン1段 1度押す → 160℃予熱 → あたためスタート

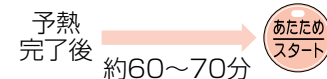
2 バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

3 卵・フルーツを加える
ときほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツを加える。

4 粉を加える
Ⓐを加えて混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

5 焼く
角皿にのせ、予熱完了後、庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 約60〜70分

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
- バターが固く練りにくいときは、 メニュー・出力・温度 つまみで20℃に合わせて あたため／スタート キーで加熱しましょう。
- 2個までなら1個分と同じ温度、約70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

シフォンケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段　170℃
予熱	あり（約7分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段　約45〜55分

材料
（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）
卵黄 ……………………………M寸5個
砂糖（ふるう）………………130g
サラダ油 ……………………80ml
水…………………………1/2カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）………少々
卵白 …………………………M寸7個
薄力粉（ふるう）……………150g

お願い
- 型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
  フッ素加工の型では上手に焼けない場合があります。
- ケーキの底に大きな穴が出来ないようにするには生地を型に入れるとき空気が入らないよう、高い位置から一気に流し入れます。
  入れた後、軽くたたいてください。
  強く型をたたくと逆に空気が入ることがあります。

アドバイス
約17cmの型で焼くときは…
材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、サラダ油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個、薄力粉75g。
オーブン1段 170℃、予熱ありで約35〜45分。

1 卵黄を泡立てる
ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

2 薄力粉を加える
1にバニラエッセンスを加え、さらに薄力粉をふるいながら一度に加える。粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

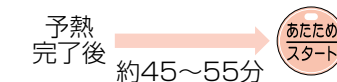
3 オーブンを予熱する
予熱時間約7分30秒
オーブン1段 1度押す → 170℃予熱 →

4 メレンゲを作る
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。
ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。

5 生地を合わせる
2に**4**のメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。残りのメレンゲ1/2量を加えて同様に混ぜる。

6 生地を仕上げる
最後に**5**を**4**の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

7 生地を型に入れる
ケーキ型（油やバターはぬらない）を用意し生地を高い位置から流し入れる。型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

8 焼く
角皿にのせ予熱完了後、庫内**下段**に入れる。
予熱完了後 → 約45〜55分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして安定のよい深めの容器にのせ、完全に冷ます。

9 型からはずす
パレットナイフを型と生地の間に差し込み、上下に動かしながら外周をはずす。
中心は竹串で筒をこするように動かし、はずす。
型をひっくり返して生地を取り出す。

お好みで…
ホイップクリームやフルーツ・ジャムを添えても良いでしょう。

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
(直径9cmの型9個分・角皿1皿分)
卵…………………M寸3個(180g)
砂糖(ふるう)……………130g
薄力粉(ふるう)……………130g
バター(3cm角に切る)……130g
レモンエッセンス ……………少々
(またはバニラエッセンス)
型紙 ……………………………9枚

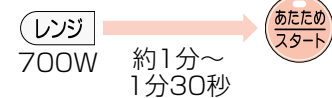
使用キー	オーブン1段 オーブン2段 180℃
予熱	あり(約8分30秒)
付属品と加熱時間の目安	下段 約18～23分 / 約18～23分

1 卵を泡立てる

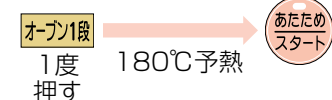
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字がかけるくらいになったらエッセンスを入れる。

2 バターを溶かす

バターを耐熱性の容器に入れて、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 700W 約1分～1分30秒 → あたため/スタート

3 オーブンを予熱する

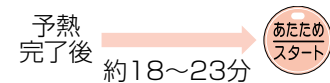
1段のときは予熱時間約8分30秒

オーブン1段 1度押す 180℃予熱 → あたため/スタート

4 粉とバターを加える

1に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に型紙を敷き、**4**を入れて角皿に並べる。予熱完了後、庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 約18～23分 → あたため/スタート

加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料(1本分　角皿1皿分)
卵…………………M寸4個(240g)
砂糖(ふるう)……………80g
バニラエッセンス …………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう)……………80g
バター…………………………25g
(レンジ 700Wで約20秒加熱)
いちごジャム ………………適量
硫酸紙(グラシン紙)…………1枚
(四隅に切り込みを入れる)

使用キー	オーブン1段 170℃
予熱	あり(約7分30秒)
付属品と加熱時間の目安	下段 約15～20分

1 オーブンを予熱する

予熱時間約7分30秒

オーブン1段 1度押す 170℃予熱 → あたため/スタート

2 生地を作る

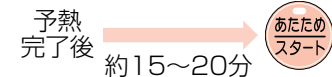
スポンジケーキ(▶94ページ)の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 薄力粉を加える

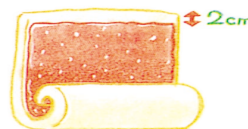
2にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。さらに熱いバターを加え手早くしっかり混ぜる。

4 焼く

硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に**3**を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。予熱完了後、庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 約15～20分 → あたため/スタート

加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

アドバイス
- 2段で焼くこともできます。
  オーブン2段 予熱あり　170℃
  約25～30分。
  残り時間約10分に、角皿の前後を入れ替えてください。
  (熱いのでやけどに注意する)
- バターを加えて混ぜるときは生地を底からすくい上げながら手早くしっかり混ぜましょう。
- 紙はぬれぶきんで湿らせるとはがれやすくなります。
- お好みでホイップクリームやフルーツなどを入れて巻いても良いでしょう。

ブラウニー

ヒーター加熱

材料(角皿1皿分)
Ⓐ バター ………………200g
　 ブラックチョコレート
　 (粗くきざむ)…………200g
卵 ……………………M寸4個
砂糖 ……………………200g
Ⓑ レーズン ……………100g
　 ラム酒 ……………大さじ1
Ⓒ 薄力粉 ………………200g
　 ベーキングパウダー …小さじ1
　 ココア ……………大さじ3
　 (合わせてふるう)
硫酸紙(グラシン紙)
(四隅に切り込みを入れる) …1枚

使用キー	オーブン1段 180℃
予熱	あり(約8分30秒)
付属品と加熱時間の目安	下段 約17～22分

1 下準備をする

角皿に硫酸紙(グラシン紙)を敷く。Ⓐを深めの耐熱性の容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約2分30秒 → あたため/スタート

2 材料を混ぜる

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら**1**とⒷを加え、混ぜる。

3 粉を加える

2にⒸを加えて泡立て器でよく混ぜる。

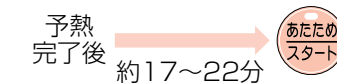
4 オーブンを予熱する

予熱時間約8分30秒

オーブン1段 1度押す 180℃予熱 → あたため/スタート

5 焼く

3を角皿に流し込む。予熱完了後、庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 約17～22分 → あたため/スタート

アドバイス
2段で焼くときは材料を2倍にして約25～30分焼きます。

スイートポテト

ヒーター加熱

材料(約12個・角皿1皿分)
さつまいも(1本250g)……2本
Ⓐ バター ………………30g
　 砂糖 ………………70g
Ⓑ 卵黄 ……………1 1/2個分
　 バニラエッセンス ………少々
　 (またはバニラオイル)
牛乳 ……………………適量
ドリール
卵黄……………………1/2個分
みりん…………………小さじ1/2
市販のアルミケース ……約12枚

使用キー	オーブン1段 250℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	上段 約20～25分

1 さつまいもをゆでる

さつまいもを、耐熱性の平皿にのせてラップでおおい、庫内中央に置く。

自動メニュー → 「3 ゆで野菜(根菜)」 → あたため/スタート

●手動のときは…
レンジ 700Wで約7～8分。

縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしする。

2 生地を作る

耐熱性の容器に**1**とⒶを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約4分 → あたため/スタート

木べらでよく混ぜⒷを加える。(牛乳で固さを調節)

3 焼く

2を絞り出し袋に入れ、アルミケースに絞り出す。角皿にのせてハケでドリールをぬり庫内**上段**に入れる。

オーブン1段 2度押す 250℃ 約20～25分 → あたため/スタート

チーズケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 170℃
予熱	あり（約7分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段 約30〜40分

材料
（直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］・1個分）

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
バター……40g

中身
クリームチーズ……200g
卵……M寸2個（120g）
砂糖（ふるう）……50g
Ⓐ コーンスターチ……20g
レモンの皮……約1/4個分
（すりおろす）
レモン汁……大さじ1〜2
生クリーム、牛乳……各大さじ2

飾り
Ⓑ あんずジャム……大さじ1
水……大さじ1/2
（合わせて レンジ 700Wで約20秒加熱）
硫酸紙（グラシン紙）……1枚

アドバイス
口当たりよく、ふっくら仕上げるには、クリームチーズを室温で柔らかくしてからよく練ります。
また卵は文字が書ける程度まで充分に泡立てます。

1 ビスケット地を作る

耐熱性の容器にバターを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 700W 約40〜50秒 → あたため/スタート

ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターに混ぜる。

2 型に敷く

ケーキ型の底に**1**を敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

3 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
（クリームチーズが固い場合は、［メニュー・出力・温度］つまみで20℃に合わせて［あたため／スタート］キーで加熱）
Ⓐを加えて充分混ぜる。
別の容器に卵をとき、砂糖を加えてよく泡立て、クリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約7分30秒

オーブン1段 1度押す 170℃予熱 → あたため/スタート
5 焼く

2のケーキ型のまわりに硫酸紙（グラシン紙）を巻き、**3**を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 約30〜40分 → あたため/スタート
6 仕上げる

焼き上がり直後、硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れておき、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Ⓑをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

●**焼き足りないときは…**
［時間・仕上がり］のランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため／スタート］キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

クッキー

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 170℃
予熱	あり（約7分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段 約12〜18分
	（2段）約12〜18分

材料（約48個・角皿2皿分）
バター……120g
砂糖（ふるう）……120g
卵……M寸1 1/2個
バニラエッセンス……少々
（またはバニラオイル）
薄力粉……240g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。

4 オーブンを予熱する

2段のときは
予熱時間約7分30秒。

オーブン2段 1度押す 170℃予熱 → あたため/スタート
5 焼く

3を48等分して5mmくらいの厚さにし、角皿一皿に24枚等間隔に並べ、庫内上・下段（1段のときは**下段**）に入れる。
2段のときは

予熱完了後 約12〜18分 → あたため/スタート

残り時間約5分に、角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意する）

いろいろなクッキーにアレンジ
3の生地に手を加えて…
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(30〜50g位)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- 分けた生地は丸めて角皿にのせ、手で押さえてのばすと、形が整います。
- **市販の生地を使うときは**
  種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

シュークリーム

ヒーター+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 14 シュー1段 / 15 シュー2段	
予熱	あり（約11分）	
付属品と加熱時間の目安	下段	約30分
		約35分

材料（12個・角皿1皿分）

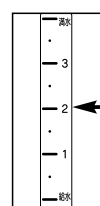
シュー皮

Ⓐ
- バター ……………………60g
  （1cm角に切り、室温にもどす）
- 水 ……………………100ml

薄力粉（ふるう）………………60g
卵 ………………………M寸約3個
（室温にもどしておく）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム …………適量
（▶92ページ）

アドバイス
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。
- スチームが出るので霧吹きはいりません。

下準備

給水タンクに水を入れる

1 材料に火を通す

なべにⒶを入れ、火にかける。バターが完全に溶けてなべ全体に泡が出て沸とうしたら火を弱め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜる。

2 混ぜながらさらに加熱する

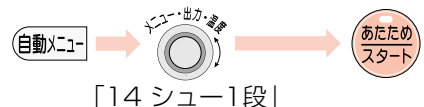
手早く混ぜながら再び1～2分中火にかける。バターと粉がなじみ、透明感が出るくらいまで、焦がさないよう水分を飛ばす。

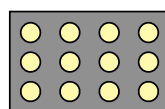
3 とき卵を加える

火からおろし、とき卵を徐々に加えながらつやが出るまでよく混ぜる。木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さになれば卵を加えるのをやめる。（卵が残ることもあります）

4 オーブンを予熱する

1段のときは
予熱時間約11分。

「14 シュー1段」

5 絞り出す

生地を絞り出し袋に入れ、角皿に絞り出す。

6 焼く

予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内**下段**に入れてドアを閉める。

 を押す

お知らせ
ドアを開けて約1分経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り15秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。（▶33ページ）

7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐに角皿から取り出して、あみなどにのせて冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●**手動のときは…**
ヒーター加熱のみです。
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹きます。
- 1段のとき
  オーブン1段 190℃、予熱ありで約25～30分。
- 2段のとき
  オーブン2段 190℃、予熱ありで約30～35分。

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

コツ
- **粉を入れるタイミングは**
  水とバターが沸とうし、なべ全体に泡が出たとき一気に加えます。沸とうが足りないと、粉、水、バターがよく混ざり合わず、ふくらみが悪くなります。
- **手早く混ぜる**
  粉を加えたら、なべ底に粘りついた生地が、つるりとはがれるようになるまでよく混ぜます。混ぜかたが足りないとふくらみが悪くなります。
- **ドアは開けない**
  焼き上がるまでに開けると、庫内の温度が下がり、ふくらまなくなってしまいます。
- **すぐに焼かない生地は**
  乾燥してふくらみが悪くならないようにラップをするか、絞り出し袋に入れます。

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品	なし

簡単に電子レンジで作れます。（12個・角皿1皿分）

1. 耐熱性の深めのボールにバター60gと水100mlを入れ、ふたをして庫内中央に置き、レンジ **700Wで約2分～2分30秒**加熱し、充分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2. ふたなしで レンジ **700Wで約1分～1分20秒**加熱し、よく混ぜる。とき卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。
   （加える卵は3個分が目安です。）
3. 自動メニュー**「14 シュー1段」**で焼く場合は、仕上がりを〈弱〉に合わせます。手動で焼く場合は、生地の表面に霧を吹き、オーブン1段 190℃予熱あり**約25～30分下段**で焼きます。
   （予熱時間約9分30秒）

コツ
- **卵は入れすぎないで**
  なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを**
  バターと水が沸とうするため、また卵を混ぜるとき、作業をしやすいように大きめのボールを使います。
- **ハンドミキサーでとき卵を混ぜるとき**
  ハンドミキサーの低速を使ってもよいでしょう。

プチシュー

ヒーター加熱

材料（約25個・角皿1皿分）
シュー皮の生地
（▶102ページ）
飾り
カッテージチーズ、いくら、ポテトサラダ、えび、マッシュルームのサワークリームあえ、あさつき、などお好みのもの ……………………………………適量

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 190℃	
予熱	あり（約9分30秒）	
付属品と加熱時間の目安	下段	約22～28分
		約25～30分

シュー生地を角皿に、25個（直径2cm）くらい絞り出し、オーブン1段 オーブン2段 190℃予熱ありで焼く。焼き上げたら上を少し切り、お好みのものを詰める。

バターロール

発酵

使用キー	オーブン1段 オーブン2段
温度	40℃
一次	約40～60分
二次	約20～40分

焼き上げ

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 190℃
予熱	あり（約9分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段 約13～16分
	約17～22分

材料（12個・角皿1皿分）
- 強力粉（ふるう）……………280g
- ドライイースト…………大さじ1/2
- （予備発酵不要のもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………………35g
  - 卵 ……………………L寸1/2個
  - 塩 ……………………小さじ1
  - スキムミルク …………10g
  - 水 ……………………3/4カップ
- バター ………………………35g

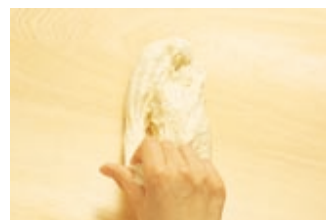
ドリール
- 卵……………………………1/2個
- 塩 …………………………少々

アドバイス
2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。

ヒーター加熱

1 材料を混ぜる
ボールに強力粉を入れ、ドライイーストとⒶを入れて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

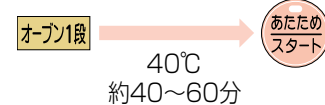
2 生地をこねる
1をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。

3 生地をたたきつける
2をたたきつけては、こねるをくり返す。

4 バターを加える
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、こねる。

5 生地をたたきつける
たたきつける生地の面を、そのつど変えて、充分にたたきつける。（約10分）

6 生地を丸める
生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのびたら、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。

7 一次発酵させる
ボールにラップをし、角皿にのせ、**下段**に入れる。

 →
40℃
約40～60分

発酵温度について
- 30・35・40・45℃の4段階設定できます。
- 室温などに応じて使い分けます。
- 基本の温度は40℃です。

8 フィンガーテストをする
生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。指穴がそのまま残ればOK。
発酵終了時の生地温度は約30～35℃が目安。
（「パンづくりのコツ」▶106ページ）

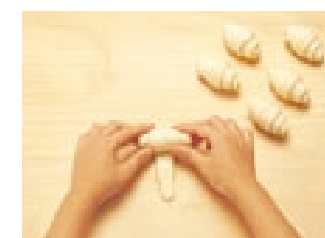
9 ガス抜きをする
発酵した生地を手で押さえ、ガス抜きをする。

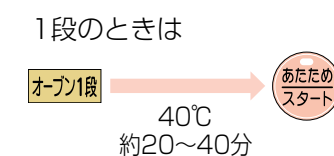
10 分割する
生地を包丁かスケッパーを使って12個（1個約43g）に分ける。（手ではちぎらない）

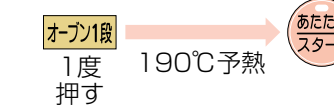
11 生地を休ませる（ベンチタイム）
10を小さく丸めて、固く絞ったぬれぶきんをかけ、15～20分休ませる。

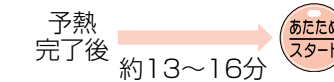
12 生地を水滴形にする
11を水滴形にする。

13 めん棒でのばす
生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。

14 成形する
生地の端を手前に引っ張るようにして、くるくる巻く。
角皿に並べる。

15 二次発酵させる
生地と庫内に霧吹きで霧を吹く。庫内**下段**に入れる。
1段のときは

 →
40℃
約20～40分

16 オーブンを予熱する
発酵終了後、角皿を庫内から取り出し、オーブンを予熱する。
1段のときは
予熱時間約9分30秒

オーブン1段 1度押す → 190℃予熱

17 焼き上げる
生地の表面にドリールをぬり、予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内**下段**に入れドアを閉める。

予熱完了後 → 約13～16分

●2段のときは…
発酵のとき、下段より上段がふくらみやすい傾向があります。焼き上げのとき、よくふくらんだ生地を下段に入れるとよりきれいに焼くことができます。

●焼き足りないときは…
［時間・仕上がり］のランプが点滅中に追加時間を合わせて［あたため/スタート］キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

パンづくりのコツ

上手に作るポイントは、イーストの温度管理と充分なこね上げ、最適な発酵です。

発酵のポイント

発酵温度は4段階設定できます。(30・35・40・45℃)
季節や室温などに応じて使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

発酵時間は、季節や室温、生地のこね上げ温度・容器の質などによって違ってきますので、様子を見ながら加減してください。冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。
また室温でのベンチタイムやオーブンの予熱をしているときは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の乾燥に気を付けましょう。

こね上げ温度が大切です

発酵に最適な温度は36～37℃、こね上げの最適温度は27～28℃です。
生地をこねるときは、この温度に保つことが大切です。

- 生地温が高い場合
ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて材料を冷やしながらこねます。

- 生地温が低い場合
湯せんにしてこねます。

フィンガーテストについて

一次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

- 発酵良好
生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。

ガス抜きします。

- 発酵不足
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。(固く、重いパンになります)

一次発酵の時間を追加してください。

- 発酵しすぎ
周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。(パサついたパンになります)

室温や生地のこね上げ温度が高いと(約35℃以上)発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

バターロールの生地で色々なパンが作れます

一次発酵が終わった生地に手を加え、後はバターロールと同じ要領で二次発酵して焼き上げます。

- あんぱん:生地を12個に分けて円盤形にし、あんを30gずつ生地の中に包みます。あんは水分の少ないものを。(水分が多いと空洞ができやすくなります)
- 動物パン:適当な大きさに分け、好みの形に成形します。時間をかけすぎると生地がふくらみにくくなるので手早く成形しましょう。

山形食パン

ヒーター加熱

発酵

使用キー	オーブン1段
温度	40℃
一次	約40～60分
二次	約40～70分

焼き上げ

使用キー	オーブン1段 190℃
予熱	あり(約9分30秒)
付属品と加熱時間の目安	下段 約30～40分

材料(食パン型1個・2斤分・約26cm×12cmの型)
- 強力粉(ふるう)……560g
- ドライイースト……小さじ2(予備発酵不要のもの)
- Ⓐ
  - 砂糖……大さじ4
  - 塩……小さじ2
  - 牛乳(室温のもの)…140ml
  - 水……220～240ml
  - (合わせる)
- バター……25g
- 溶かしバター……少々(焼いたあと、表面にぬる)

1 一次発酵させる

バターロール(▶104ページ)の要領で生地を作る。角皿にのせ、庫内**下段**に入れる。

オーブン1段 → あたため/スタート
40℃ 約40～60分

その後、生地をガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。なめらかな面を表にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて20～30分休ませる。

2 成形し、型に入れる

生地をそれぞれめん棒で横25cm縦18cmくらいにのばし、手前から巻く。

平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。

油をぬった食パン型に巻き終わりを下にして入れ、表面を落ちつかせ、生地と庫内に霧を吹く。

3 二次発酵させる

2を角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

オーブン1段 → あたため/スタート
40℃ 約40～70分

途中霧を吹き、表面が型よりはみ出さない程度まで発酵させる。

4 オーブンを予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から取りだし、オーブンを予熱する。
予熱時間約9分30秒

オーブン1段 1度押す → 190℃予熱 → あたため/スタート

5 焼く

予熱完了後、角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 → あたため/スタート
約30～40分

●焼き足りないときは…
[時間・仕上がり]のランプが点滅中に追加時間を合わせて[あたため/スタート]キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

バゲットは、長さ約68cmのものを言いますが、角皿サイズに合うよう長さを短くして紹介しています。（長さ約30cm）

パンづくりの中でも最も難しい上級編。
下記のポイントを参考に何度かチャレンジしながらコツを覚えていきましょう。

フランスパンづくりのコツ

材料
- 材料は正確にはかりましょう。
- モルトパウダーやレモン汁は少量でイーストの栄養となり、働きを助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
  （フランスパン専用粉やモルトパウダーは、製菓材料店等で購入できます。）

温度管理が重要
- 何より生地の温度管理が大切です。各工程できちんと生地の温度をはかり調整しましょう。
- 室温は20～25℃位が適温です。
- 夏場は全ての材料を冷蔵庫で冷やすとよいでしょう。

こね上がりの状態が大切
- 手ごねは水分を多めに、機械は少なめにする。
- バターロールの生地とは違い、こね上がりに少しムラがあります。
  （指で広げると薄くのばせるか、のばせないかくらいの状態）
- こね上げの温度は24℃に。材料の温度と室温で調節を。

1次発酵後、パンチ（ガス抜き）を入れる
- **タイミング**
  生地が2.5倍位にふくらんだ状態を確認するか、フィンガーテストで確認します。
  （▶106ページ）
- **コツ**
  軽く丸めなおす程度にします。ガスの抜きすぎ、生地の触りすぎには気を付けましょう。

ベンチタイム、成形
- 冬場のベンチタイムは生地が冷え込まないよう温度に気を付けましょう。
- 成形はあまり生地を触りすぎないようにやさしく。無理な力を加えたり、引っ張りすぎて生地をいためないようにします。ガスを抜きすぎないようにするのもポイントです。

クープ（切り込み）入れ
カミソリで生地の表面の皮をそぐようにクープを入れます。垂直に入れてしまうと、焼き上がったとき、きれいなレモン形の割れ目にならないことがあります。

焼き上げ
霧吹きは生地、庫内ともにたっぷりと。
スチームがより有効に働き、皮がパリっとはり、ツヤが出ます。

フランスパン（バゲット）

発酵

25～27℃のところで発酵させる。

一次（1回目）	約2時間
一次（2回目）	約1時間
二次	約1時間

※ オーブン1段 を使う場合は手順内記載の温度、時間を参考にしてください。

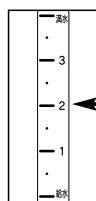
焼き上げ

使用キー	自動メニュー 16 フランスパン
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	約30分 上段：角皿のみ 下段：角皿+生地

材料（約30cmバゲット・2本分）
- フランスパン専用粉 ………280g
- ドライイースト ………小さじ1弱（予備発酵不要のもの）
- モルトパウダー…………小さじ$1/4$
- 塩 ……………………………小さじ1
- 水 …………………180～190ml
- レモン汁 ………………………1滴

準備するもの
- 棒温度計
- キャンバス地
- オーブンシート（角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- ビニール袋
- 霧吹き
- 生地を移動させる板

（作り方は ▶111ページ）

下準備

給水タンクに水を入れる

1 材料を混ぜる
ボールに塩、レモン汁、水を入れ溶けるまでよく混ぜる。

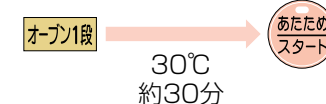
2 さらに材料を混ぜる
1にフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れ、手で軽く混ぜる。

3 生地をひとつにまとめる
粉全体に水を吸わせるように混ぜ、ひとつにまとまったら粉を軽くふった台に移す。

4 生地をこねる
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつける。
こねる目安時間約8～10分

5 こねた生地を仕上げる
生地に少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
こね上がり温度（約24℃）に気を付けて。

6 一次発酵させる（1回目）
油をぬったボールに**5**を入れる。
ラップでおおい、25～27℃のところで約2時間発酵させる。
オーブンの発酵を使う場合は、角皿にのせ、庫内**下段**に入れる。

オーブン1段 → 30℃ 約30分 → あたためスタート

途中、温度計で庫内の温度を確認する。

ヒーター+スチーム加熱
庫内の温度が30℃になっていれば、取消を押し、庫内に放置する。ときどき、生地の温度を計りながら、2時間で生地が約27℃、2.5倍になるまで発酵させる。
フィンガーテストをする。
（▶106ページ）

7 生地にパンチ（ガス抜き）を入れる
生地が2.5倍に発酵したら、軽く丸め直す。このときはガスを抜きすぎないようにする。

8 再び一次発酵させる（2回目）
7に再びラップをかけて、**6**の要領で発酵温度に気を付けながら、約1時間で生地の温度が約27℃、2倍の大きさになるまで発酵させる。
生地の1回目の発酵よりふくらみは小さくてよい。

9 分割する
生地をそっと台の上に出し、スケッパーで2個に分割する。切り口を中に包み込むように軽く丸める。

10 生地を休ませる（ベンチタイム）
油をぬったボールを2つ準備し、それぞれに分割した**9**を入れ、ラップをして室温で30～40分休ませる。

11 生地を成形する

休ませた**10**の生地を、粉を軽くふった台に移す。手の腹で押さえて平らにし、1/3のところで折って閉じ目を押さえる。反対側からも同様に折り、押さえる。

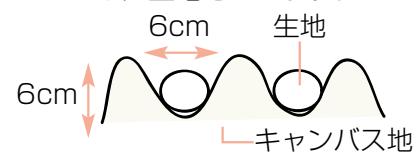
閉じ目は親指を入れ込むようにする。

12 生地を成形し仕上げる

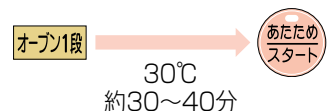
11と同じ向きに2つに折ってとじ目を押さえ、さらにもう一度2つに折って閉じ目を下に、台の上で転がすようにして30cm位にのばす。

閉じるときは、一方の手の親指で生地を入れこむようにしながら折って、もう一方の手首を立てて押さえ、手早く閉じます。気泡が大きい方がおいしくできるので、あまり押さえつけず、生地を大きくふんわり扱います。

13 布どりをする

角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地を幅6cm位にたるませて壁を作ります。このとき壁の高さを6cm位にしておきます。間に閉じ目を上にした生地を並べます。

14 二次発酵させる

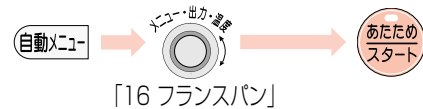
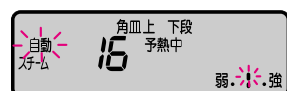
13に霧吹きで霧を吹いて、乾燥しないようにビニール袋をかけ、30℃位のところで約1時間発酵させる。
オーブンの発酵を使う場合は、角皿にのせ、庫内**下段**に入れる。

30℃
約30～40分

庫内にキャンバス地などを入れる場合は、庫内の温度上昇が若干遅くなりますので、生地の温度上昇が遅い場合は発酵温度を上げてみてもいいでしょう。
生地の温度は30℃が目安です。

発酵終了後、板※を上手に使って、キャンバス地ごと台に取り出す。焼き上げに入るまで生地が乾燥しないようビニール袋をかけ、あたたかい所（25～30℃）に置いておく。
※板の作り方（▶111ページ）

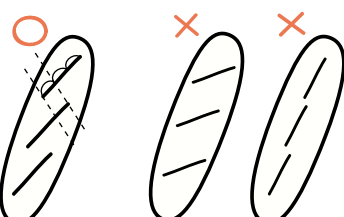
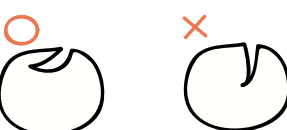
二次発酵の温度と時間は季節や室温、生地温度により調節してください。

15 オーブンを予熱する

角皿のみ2枚を**上下段**に入れて予熱する。
予熱時間約20分

「16 フランスパン」

16 生地をオーブンシートに移す

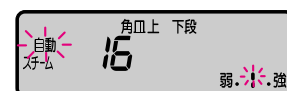
角皿1枚分の大きさに合わせたオーブンシートを用意する。
キャンバス地から板を使ってオーブンシートの上に閉じ目が下になるようにコロンと移しかえる。

17 クープ（切り込み）を入れる

生地に水でぬらしたカミソリでクープ（約10cm位の切り込み）を3本入れる。
カミソリは表面の皮をそぐように浅く入れる。
またクープはなるべく縦長に入れ、1/3位重なるようにする。

1/3位重なるように

浅く入れる

18 焼き上げる

取っ手、霧吹き、板を準備しておく。
予熱完了後、**17**の生地にたっぷりと霧を吹く。ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、下段の角皿を開いたドアの上に置く。
（熱いのでやけどに注意する）
霧を吹いた生地をオーブンシートごと板を使ってすばやく角皿に移す。生地をのせた角皿を**下段**に戻して、庫内全体にも霧吹きで充分に霧を吹く。

を押す

約21分経過後、報告音ブザーが鳴ります。
そのときドアを開けて角皿を取り出し、角皿の前後を入れ替えてください。前後を入れ替えると、よりきれいに焼けます。
（熱いのでやけどに注意する。）
ブザーが鳴った後、何も操作しなくても調理は継続されます。

お知らせ

予熱完了後、ドアを開けて約2分経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り15秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。
（▶33ページ）

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

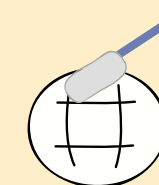
フランスパンアレンジ

バゲットの材料、作り方と同じようにして種類の違うフランスパンが作れます。（▶109ページ）

ブール

分量　丸型直径約12cm位のもの2個

1 フランスパン（バゲット）の作り方**1**～**12**と同じようにする。ただし、生地は2等分にし、成形はやさしく丸めて閉じ目をしっかりとじます。閉じ目を下にしておきます。

2 フランスパン（バゲット）の作り方**13**～**18**と同じようにする。ただし、クープは＃の字に入れます。

＃の字にクープ入れる

プチパン

分量　丸型直径約7cm位のもの4個

1 フランスパン（バゲット）の作り方**1**～**12**と同じようにする。ただし、生地は4等分にし、成形はやさしく丸めて閉じ目をしっかりとじます。閉じ目を下にしておきます。

2 フランスパン（バゲット）の作り方**13**～**18**と同じようにする。ただし、クープは先にカミソリで一文字に入れ次に十文字になるように、はさみで真ん中をちょんと切る。

一文字にクープを入れる

十文字になるようにはさみで真ん中を切る

生地を移動させる板の作り方

二次発酵が終わった生地を、いためないように角皿にのせるために使うものです。
幅約33cm、長さ約23cmの段ボールを用意し、紙を写真のようにくるっと巻きつけてのりなどで止めます。

アップルパイ

使用キー	オーブン1段 200℃
予熱	あり（約10分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段 約30〜40分

材料（直径21cmパイ皿　1枚分）

パイ生地

Ⓐ
- 強力粉……50g
- 薄力粉……150g
- （合わせる）

バター……150g
（冷やして、7mm角に切る）

Ⓑ
- 卵黄……1個分
- 冷水……70〜80ml
- （合わせる）

打ち粉（強力粉）……適量
卵白……1個分

ドリール

卵黄……1個分
水……小さじ1

りんごの甘煮（▶113ページ）

りんご（固めのもの）……3個
砂糖……100g
バター……20g
レモン汁……1/2個分
シナモン……小さじ1/2
コーンスターチ（同量の水で溶く）……小さじ2
ラム酒（またはブランデー）……大さじ1/2

スライスアーモンド……10g
（フライパンできつね色にいる）

ヒーター加熱

1 材料を混ぜる

ふるったⒶにバターを加え、冷水で冷やした指先で軽く混ぜ、Ⓑを加えて練らないようにまとめる。

2 冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態のまま、ふきんかラップに包み冷蔵庫で1〜2時間ねかせる。

3 生地をのばす

打ち粉をした台に、めん棒で縦約35cm、横約15cmにのばす。最初はバターがムラに見える。

4 生地を三つ折りにする

生地があたたまりべたつく場合は冷蔵庫で約30分休ませる。

5 さらに生地をのばす

三つ折りにした生地の方向を90度変え、めん棒でのばす。**4**、**5**をあと5回繰り返す。

6 再び冷蔵庫でねかせる

5にラップをして冷蔵庫で30分〜1時間休ませる。

7 生地を切り分ける

生地をのばし、厚さ5mm、長さ35cm、幅2cmのひもを2本取り、残りの生地の1/2で23cm四方の正方形を作る。

8 型に敷く

バターをぬったパイ皿に、生地を密着させる。
（特に角はていねいに）
余分な生地は切り落とす。

9 空気穴をあける

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

10 りんごの甘煮を詰める

9にりんごの甘煮とスライスアーモンドをのせ、パイのふちに卵白をぬる。

11 残りの生地をのばす

23cm四方の正方形にする。

12 生地をかぶせる

10の上に**11**の生地をのせ、余分な生地を切り落とす。

13 飾りひもを重ねる

ふちに卵白をぬり、**7**で取った2cm幅のひもを押さえながら重ね、包丁で飾りをつける。

14 ドリールをぬる

13にラップをして、冷蔵庫で15〜20分休ませたあと、全体にドリールをぬる。

15 オーブンを予熱する

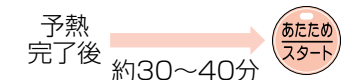
予熱時間約10分30秒

1度押す → 200℃予熱 →

16 切り込みを入れる

包丁の先で表面に放射状に軽く切り込みを入れる。

17 焼く

予熱完了後、**16**を角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

予熱完了後 → 約30〜40分

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

コツ

- **パイ生地を作るとき**
  小麦粉とバターを交互にはさむようにして作るため、バターを溶かさないように材料や器具をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- **生地を混ぜるとき**
  冷水を加えたら一気に手早く混ぜます。体温でバターが溶けないよう、軽く押さえ、まとめます。
  少しパサついた感じが適当。
  練り込まないように気を付けます。
- **生地はこまめにねかす**
  バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
  その都度冷蔵庫で冷やしましょう。
- **市販の生地を使うとき**
  400gで直径21cmのパイ皿1枚分。
  一晩冷蔵庫で解凍します。
  種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

りんごの甘煮の作りかた

1 りんごの下準備をする

りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ水けをふいて深めの耐熱性の容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。

2 りんごを煮る

硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置く。レンジ **700W**で途中混ぜながら**約13〜15分**加熱する。

3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。
ふたなしで レンジ **700W**で**約1分30秒**加熱する。

4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

ピザ

発酵

使用キー	オーブン1段
温度	40℃
時間	約20〜30分

焼き上げ

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 220℃
予熱	あり（約12分30秒）
付属品と加熱時間の目安	上段 約15〜20分
	約20〜25分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉 …………………130g
- ドライイースト …小さじ2/3強（予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩……………………小さじ1/2
- 砂糖 …………大さじ2/3強

バター（室温にもどす）………10g
ぬるま湯（約40℃）…………75ml

具

たまねぎ（薄切り） ………中1/2個
マッシュルーム（缶詰／薄切り）…50g
サラミソーセージ（薄切り）…10枚
ピーマン（薄切り） ……………1個
ナチュラルチーズ（細かく刻む）…100g
ピザソース（又はケチャップ） …適量

ヒーター加熱

1 材料を混ぜる

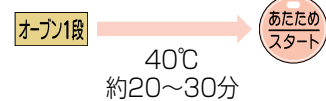
ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

3 発酵させる

油をぬったボールに**2**を入れてラップでおおい、角皿にのせ庫内**下段**に入れる。

オーブン1段 → あたため／スタート
40℃
約20〜30分

4 オーブンを予熱する

発酵させた生地を取り出しオーブンを予熱する。
1段のときは
予熱時間約12分30秒

オーブン1段 1度押す → 220℃予熱 → あたため／スタート

5 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、直径25cm位の大きさにめん棒でのばし、角皿に移して形を丸く整える。

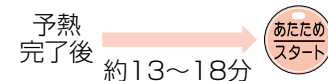
コツ
生地は丸く伸ばしましょう。

6 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。

7 焼く

予熱完了後、**6**を庫内**上段**に入れる。

予熱完了後 → あたため／スタート
約13〜18分

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。

お願い
生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

冷凍ピザは…
市販のピザ、直径約15cm（1枚）の場合
1 ピザを角皿にのせる。
2 オーブン1段 250℃、予熱なしに合わせ**上段**に入れ**約15分**焼く。

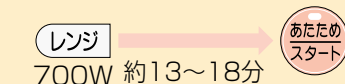
ピザソースの作りかた

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約13〜18分

材料
ホールトマト缶 ……1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）
……………………………1/4個(50g)
にんにく（すりおろす） ………1片
オレガノ、塩、こしょう …各少々

1 材料を加熱する

耐熱性の容器に粗くきざんだホールトマトと、たまねぎ、にんにくを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → あたため／スタート
約13〜18分

加熱途中で、2〜3回取り出して混ぜる。
加熱終了後、オレガノ、塩、こしょうで調味する。

お好みの具を使って ピザのバリエーション

オイルサーディン&アスパラピザ
オイルサーディンとホワイトアスパラガスをのせます。

シーフードピザ
ロールいか、むきえび、あさりの水煮をのせ、ホワイトソースをかけます。

キムチピザ
細かく刻んだキムチをのせ、ゆで卵を飾ります。

カレーピザ
ピザ生地は、カレー粉大さじ1を加えて作ります。コンビーフ、たまねぎ、ピーマンをのせます。

フルーツピザ
生地にピザソースのかわりにカスタードクリームをぬり、洋梨、黄桃の缶詰（薄切り）をのせ、チーズのかわりにココナッツを約20g散らします。

お好み焼きピザ
生地にお好み焼きソースをぬり、桜えび、紅しょうが、ねぎ、チーズをのせます。

和風ピザ
生地にみりんでのばした田楽みそをぬり、こんにゃく、ちくわ、ねぎ、ちりめんじゃこ、チーズをのせます。

和菓子

直径18～20cmの耐熱性のガラス製ボールを使用してください。

使用キー	自動メニュー 17 和菓子
付属品と加熱時間の目安	なし 約6分30秒（栗蒸しようかんのみ約8分）

下準備

給水タンクに水を入れる

2の目盛り以上水を入れる

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）

- Ⓐ 白玉粉 ……………………100g
- Ⓐ 水 ……………150～170ml
- 砂糖 ……………………………80g
- こしあん（練りあん）………150g
- いちご ……………………小10粒
- 片栗粉 …………………………適量

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

こしあんを10等分し、丸めておく。

3 いちごをあんで包む

いちごはへたを取り、**2**のあんでいちごが半分くらい見えるように包んでおく。

4 材料を混ぜ合わせる

Ⓐを耐熱性のガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えダマがなくなるまで混ぜる。

5 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

「17 和菓子」

途中、約2分30秒経過後ブザーが鳴る。
鳴り始めてから3分以内に取り出し、木べらでよく混ぜる。
再び庫内に入れ、
あたため／スタート を押す。
加熱後も再び木ベラでよく混ぜるとなめらかでコシのある生地ができます。

6 あんを生地で包む

加熱後、よく混ぜる。
片栗粉をたっぷり敷いたバットに移し、**5**を10等分に分割する。その生地で**3**を包んで形を整える。

●**手動のときは…**

レンジ 700Wで約2～3分。
レンジスチーム で約3分30秒～4分30秒。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後、ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

●**追加加熱するときは…**

時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

うぐいす餅

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）

- Ⓐ 白玉粉 ……………………100g
- Ⓐ 水 ……………150～170ml
- 砂糖 ……………………………80g
- こしあん（練りあん）………250g
- うぐいす粉（青豆きなこ）……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

こしあんを10等分し丸めておく。

3 いちご大福の4、5と同じ要領で生地を作る

4 あんを生地で包む

うぐいす粉をたっぷり敷いたバットに**3**を入れて10等分にする。その生地で**2**を包み込み、両端を軽くつまんで形を整える。

指でつまむ

仕上げにうぐいす粉をふる。

●**手動のときは…**

レンジ 700Wで約2～3分。
レンジスチーム で約3分30秒～4分30秒。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後、ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

羽二重餅

レンジ+スチーム加熱

材料

- Ⓐ 白玉粉 ……………………100g
- Ⓐ 水 ……………150～170ml
- 砂糖 ……………………………90g
- 片栗粉 …………………………適量

1 給水タンクに水を入れる

2 いちご大福の4、5と同じ要領で生地を作る

3 好みの形にする

片栗粉をたっぷり敷いたバットに**2**を移して好みの厚さに広げる。
包丁などでお好みの大きさに切って結んでもよいでしょう。

●**手動のときは…**

レンジ 700Wで約2～3分。
レンジスチーム で約3分30秒～4分30秒。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後、ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

栗蒸しようかん

レンジ+スチーム加熱

材料（1本分）

- Ⓐ こしあん（練りあん）…200g
- Ⓐ 薄力粉 ………………大さじ2
- Ⓐ 片栗粉 ………………大さじ1
- Ⓐ 砂糖 ……………………………40g
- 水 ……………………………………80ml
- 栗の甘露煮 …小1びん（正味約100g）（汁けを切り、1個を2～3つに切る）

1 給水タンクに水を入れる

2 材料を混ぜる

Ⓐを耐熱性のガラス製ボールに入れて練るようによく混ぜる。
少しずつ水を加え、泡立て器で溶きのばす。
栗を入れ混ぜ合わせる。

3 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

「17 和菓子」<強>

途中、約3分経過後ブザーが鳴る。鳴り始めてから3分以内に取り出し、木べらでよく混ぜる。再び庫内に入れ、あたため／スタート を押す。

4 生地を成形する

巻きすの上にラップを広げ**3**の生地をのせて包み直径約4cm、長さ約20cm位の棒状にする。巻きすで、形を整える。

●**手動のときは…**

レンジ 700Wで約3分～3分30秒。
レンジスチーム で約5分。
(操作のしかた ▶37ページ)
レンジ の加熱終了後、ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

おはぎ

レンジ+スチーム加熱

使用キー	レンジ　レンジスチーム
付属品と加熱時間の目安	なし 約10分30秒～13分30秒

材料（10個分）
もち米 ……………… 0.18L（1合）
水 …………………… 200～220ml
粒あん ……………………… 300g
きな粉 ………………………… 適量

1 あんを用意する
あんを10等分し丸めておく。

2 もち米を洗う
もち米は洗ってザルにあげ、水けを切る。耐熱性のガラス製ボールに入れ分量の水に1時間以上つけておく。

3 給水タンクに水を入れる

4 もち米を加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ の加熱終了後ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

5 蒸らす
4が炊きあがったら混ぜ、ぬれふきんをかけてしばらく蒸らす。
（お好みにより、熱いうちにすりこぎでついて半つぶしにする）

6 あんで包む
5のあら熱がとれたら手を水でぬらし、もち米を10等分して丸める。丸めたあんを、手のひらにのせて平らに広げ、丸めたもち米をのせる。俵形に形を整えながらあんで包む。

お好みで…
炊きあがったもち米で粒あんを包み、きな粉をまぶしてもよいでしょう。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

桜餅

レンジ+スチーム加熱

使用キー	レンジ　レンジスチーム
付属品と加熱時間の目安	なし 約8分30秒～11分30秒

材料（10個分）
道明寺粉 …………………… 120g
ぬるま湯（約40℃）……… 240ml
砂糖 ………………………… 大さじ2
食紅（少量の水で溶いておく）… 微量
こしあん（練りあん）……… 200g
桜の葉の塩漬け …………… 10枚
（水につけて塩抜きをする）

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する
あんを10等分し丸めておく。

3 ぬるま湯に食紅を入れる
耐熱性のガラス製ボールにぬるま湯を入れる。少量の水で溶いた食紅を入れ、うすいピンク色にする。

4 道明寺粉と砂糖を入れる
3に道明寺粉と砂糖を入れてサッと混ぜる。ふたをしてぬるま湯が全部道明寺粉に吸収されるまで30分以上おいておく。

5 生地を加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約3分30秒～4分30秒
レンジスチーム 約5～7分
あたため スタート

レンジ の加熱終了後ピッピッと鳴ったら木べらでよく混ぜる。

6 蒸らす
5が炊きあがったら全体を木べらで軽く混ぜてなじませ、ふたをしてしばらく蒸らす。

7 あんを包み桜の葉でくるむ
6のあら熱がとれたら手を水でぬらし生地を10等分する。直径6～7cmの円形に広げる。丸めたあんを生地にのせて包み込み、形を整え、桜の葉で包む。

コツ
白玉粉やあん、もち米などの和菓子の材料はメーカーや保存状態により水加減が多少変わることがあります。材料の水の量は幅を持たせて記載しています。お好みに合わせて加減してください。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯（150g）	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分（250g）	約2分30秒	―
	どんぶりもの	1人分（300～400g）	約3～5分	有
汁もの	みそ汁	1杯（150ml）	約1分～1分20秒	―
	カレー・シチュー	1人分（300g）	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯（180ml）	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ（100g）	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分（150g）	約1分30秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ（80g）	約50秒	―
	ハンバーグ	1個（80g）	約1分～1分20秒	―
炒めもの	野菜いため	1人分（200g）	約2分	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分（250g）	約3～4分	―
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	約30～40秒	―
	バターロール	1個（40g）	約10秒	―
飲みもの	牛乳	1杯（200ml）	約1分～1分20秒	―
	コーヒー	1杯（150ml）	約1分	―
	お酒	1杯（180ml）	約1分	―
その他	さくら干し	1枚（35g）	約30～40秒	―
	お弁当	約500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個（100g）	約20～30秒	―

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個（150g）で約40秒～1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯分（150g）	約2分	有
ピラフ（パラパラのもの）	1袋（250g）	約2～3分	有
カレー・シチュー	1人分（150g）	約3～4分	有
ポタージュスープ	1人分（300g）	約6～7分	有
ハンバーグ	1個（100g）	約1～2分	有
しゅうまい	15個（220g）	約3～4分	有
肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	約3～4分	有
フライ（揚げて冷凍したもの）	3個（80g）	約1分～1分30秒	―
ホットケーキ	1枚（60g）	約30秒～1分	―
パン（バターロール）	1個（30g）	約20～30秒	―
ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
さといも	100g	約3分～3分30秒	有

電子レンジ調理（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約8～11分	―
薄切り肉	300g	約8～11分	―
厚切り肉	200g	約6～8分	―
鶏もも肉（骨なし）	200g	約6～7分	―
鶏もも肉（骨付き）	200g	約7～8分	―
えび	10尾（約200g）	約4～6分	―
いか（ロール）	100g	約2～4分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約5～7分	―
一尾魚	1尾（約300g）	約6～8分	―
切り身魚	1切れ（約100g）	約3～4分	―

冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
青梗菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個（150g）	約3～4分	―	―
さつまいも	1本（200g）	約4～5分	―	―
さといも	5個（200g）	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

- アク抜き…加熱前塩水につける。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

手動で調理するときの設定時間（つづき）

レンジスチーム調理（あたため）

操作のしかた　▶38ページ

レンジスチーム はレンジ350Wを使用しています。
水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや固くなりやすいおかずは「レンジスチーム」でのあたためがおすすめです。

素材名	分量	設定時間 レンジスチーム
冷やごはん	1杯（150g）	約1分30秒～2分
しゅうまい	8個（160g）	約3分
肉まん・あんまん	1個（80g）	約1分～1分30秒
まんじゅう	1個（60g）	約30秒～1分
焼き魚	1切れ（80g）	約1分30秒～2分
煮魚	1切（100g）	約1分30秒～2分
ハンバーグ	1個（100g）	約2分～2分30秒
やきとり	4本（100g）	約1分40秒～2分
うなぎのかば焼き	100g	約1分30秒～2分
肉だんご	120g	約2分30秒～3分

素材名	分量	設定時間 レンジスチーム
とんかつ	1枚（150g）	約2分～2分30秒
ひじきの煮もの	100g	約1分30秒～2分
総菜パン	1個（130g）	約40秒～1分30秒
ハンバーガー	1個（100g）	約40秒～1分30秒
バターロール	3個（90g）	約30秒～1分
冷凍肉まん・あんまん	1個（80g）	約2分
冷凍しゅうまい	15個（220g）	約6分～7分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	約3分～4分
冷凍お好み焼き	1枚（200g）	約8分
冷凍ホットケーキ	1枚（100g）	約2分
冷凍肉だんご	1袋（200g）	約6分～8分

• レンジスチーム はラップなしで加熱します。

スチーム調理

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　スチーム	備考
蒸しまんじゅう	10個（1個約50g）	グリル皿中段	約20～25分	－
一尾魚の姿蒸し	1尾約400ｇ	グリル皿上段	約30分	－
切り身魚の蒸しもの	4切（1切約100g）	グリル皿上段	約23～28分	－
茶わん蒸しのあたため	4わん	グリル皿中段	約20～25分	－

両面グリル調理

魚のヒレや尾などの薄い部分は塩などでカバーしましょう。

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　両面グリル	備考
さんまの塩焼き	2尾	グリル皿上段	有	約15～20分	－
さけの塩焼き	100g×4切	グリル皿上段	－	約12～16分	－
あじの塩焼き	200g×2尾	グリル皿上段	－	約13～18分	－
えびの塩焼き	8尾	グリル皿上段	－	約10～15分	－
いかの照り焼き	2はい	グリル皿上段	－	約10～13分	－

オーブン料理

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　オーブン	備考
焼きもの	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	250℃　約40～50分	まわりに野菜を置く
焼きもの	ベークドポテト	150g×4個	角皿下段	有	250℃　約40～50分	－
焼きもの	ローストチキン	1.4kg×1羽	角皿下段	有	250℃　約60～70分	まわりに野菜を置く
焼きもの	焼きいも	250g×4本	角皿下段	－	250℃　約40～50分	－
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個	角皿下段	有	200℃　約15～20分	－
お菓子	焼きプリン（金属製型使用）	90ml型 9個	角皿下段	有	150℃　約25～35分	角皿に湯を入れる

オーブン予熱時間：150℃　約5分30秒　160℃　約6分30秒　170℃　約7分30秒　180℃　約8分30秒
190℃　約9分30秒　200℃　約10分30秒　210℃　約11分30秒　250℃　約16分

※材料・作り方を掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

お料理がうまくできないときは

あたため／スタート

あたため／スタート キーで食品をあたためても熱くならない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 • 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 • もう少し加熱したい場合は、 レンジ 700Wで時間を合わせて追加加熱してください。 • 冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 • 冷凍カレーは あたため／スタート キーではあたためられません。 レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。(▶119ページ)
あたため／スタート キーで食品をあたためると熱すぎる	• あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 • 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	• 深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 • たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	• あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 • ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

あたためスチーム

あたため時間が長くかかる	スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	• 仕上がりを<弱>または<やや弱>に調節してください。 • 50～100gのおかずは 時間・仕上がり つまみで〈弱〉に合わせてください。 • 50g未満のおかずは レンジスチーム で時間を合わせて加熱してください。

牛乳・酒

熱くなりすぎて飲めない	• 牛乳・酒 を使いましたか。 あたため／スタート キーでは熱くなります。 • 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。 • 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

解凍

食品が煮えた	• 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 • ラップなどの包装を取りはずしてください。 • 全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

お料理がうまくできないときは（つづき）

1〜3　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	• 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 • 100g未満の野菜は レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	洗ったあとの水分を充分に残したまま加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	• ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 • かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 • じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じ位のじゃがいもを選んでください。 • さといも・大根は<弱>に合わせてください。

4　グラタン

焼け色が濃い・薄い	時間・仕上がり つまみで焼け色の調節ができます。 濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

6　おこわ（スチーム使用）

うまくできない	ふたありで加熱していませんか。スチームを使用していますので、必ずふたなしで加熱します。 途中で混ぜましたか。途中で混ぜないとうまくできません。

7　肉・魚の蒸しもの（スチーム使用）

うまくできない	• 分量は合っていますか。記載の分量を変えるとうまくできません。ただし、 時間・仕上がり つまみを使って半量と1.5倍量には対応できます。半量の場合は<弱>、1.5倍量の場合は<強>に合わせてください。 • ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。

8　中華まん（スチーム使用）

うまくあたたまらない	• 食品の大きさが大きすぎませんか。大きすぎるとうまくあたたまりません。 時間・仕上がり つまみで〈強〉に合わせてください。 • 個数の設定をまちがえていませんか。

9　手作りしゅうまい ／ 11　ふかしいも ／ 12　プリン

うまくできない	分量は合っていますか。記載の分量を変えるとうまくできません。 時間・仕上がり つまみを使って調節してください。

10　茶わん蒸し（スチーム使用）

生っぽいところとできすぎたところが混在する	• 容器の置きかたをまちがえていませんか。（置きかた　▶81ページ） • わん数の設定をまちがえていませんか。（操作について　▶80ページ）

13　スポンジケーキ（スチーム使用）

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手くできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除くため、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

14　シュー1段／15　シュー2段（スチーム使用）

焼け色・大きさにムラがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	シュー生地の作り方のコツ（▶103ページ）

16　フランスパン（スチーム使用）

うまく焼けない ふくらまない	生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼きあがりも悪くなります。 （フランスパンづくりのコツ　▶108ページ）
焼け色が濃い・薄い	時間・仕上がり つまみで焼け色の調節ができます。濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

17　和菓子（スチーム使用）

うまくできない	生地を途中で混ぜましたか。途中で混ぜないとうまくできません。

自動メニュー18〜22（両面焼き＆スチーム）・両面グリル

うまく焼けない	グリル皿を使用していますか。自動メニュー（両面焼き＆スチーム）・両面グリルは必ずグリル皿を使用して焼いてください。

バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が濃い・薄い	• 生地の発酵は充分にされていますか。発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、焼け色も薄くなります（発酵について　▶106ページ） • 発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたときに、ふくらみすぎて濃くなります。

オーブン2段調理

上下段で焼け色にムラがある	焼きムラが気になるときは、途中、上下段を入れ替えてください。

スチーム加熱全般

うまくできない	水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。

追加加熱したいときは

調理終了後、 時間・仕上がり のランプが2分間点滅します。ランプが点滅している間は追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押すと、追加加熱ができます。ランプが消えたときは、各メニューページの手動で調理する場合の温度と設定時間を参考に様子を見ながら加熱してください。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
全く動かない	•停電していませんか。 •配電盤のブレーカーが切れていませんか。 •電源プラグが抜けていませんか。 •表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品が全くあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ を2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。
調理中「カチカチ」音がしたり終了後ファンの回る音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき火花が出る	•金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 •庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 •付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	•初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。（▶128ページ） •庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
「コツコツ」と音がする	本体内部で水を送っている音です。異常ではありません。
スチームがでない	給水タンクは確実にセットされていますか。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認した後 取消 を押し、操作し直してください。

症状	調べるところ
U 14	**調理中給水タンクの水が給水以下もしくはなくなったときに表示します。** **●調理終了後に「U 14」を表示するメニュー** あたためスチーム 13 スポンジケーキ　16 フランスパン　20 鶏の照り焼き 14 シュー1段　18 ハンバーグ　21 スペアリブ 15 シュー2段　19 ぶりの照り焼き　22 焼き豚 ※次回からは、調理をスタートする前にタンクの水量を確認してください。 **●調理中に「U 14」を表示し、停止するメニュー** ① レンジスチーム 6 おこわ　7 肉・魚の蒸しもの　17 和菓子 ※停止したときはタンクに水を入れ、取消 を押して レンジスチーム で様子を見ながら加熱してください。 ② スチーム 8 中華まん　10 茶わんむし　12 プリン 9 手作りしゅうまい　11 ふかしいも ※停止したときはタンクに水を入れ、取消 を押して スチーム で様子を見ながら加熱してください。
U 14	**お手入れ「2 庫内」で給水タンクに水を入れ忘れたときに表示します。** タンクに水を「1」の目盛り以上入れて再度操作し直してください。 （水受皿が熱くなっていますので気をつけてください。）
U 40	**電気部品の温度が高いときに表示します。** •庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 •本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 を押してから操作し直してください。
U 50	**庫内の温度が高いときに表示します。** 表示が消えるまでドアを開けて待つか、取消 を押してから手動で調理してください。
U 65	**電気部品の温度が高いときに表示します。** •電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、その後「U 65」が表示されます。ぬるく仕上がったときは、再度あたため直してください。 •本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 を押してから操作し直してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

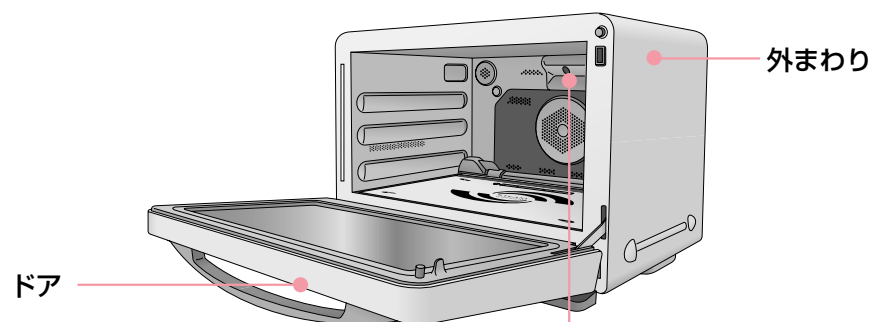
■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-J730）
4. お買い上げ日（年月日）

（2・3：保証書に記入してあります。）

■次の表示が出たときにはコンセントから電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

お手入れのしかた

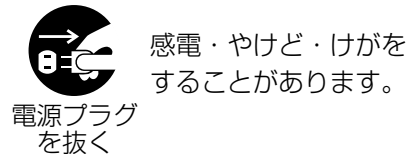
本体部・ドア部

赤外線センサー取り付け部
奥面上部にあります。

※イラストは実物と若干異なります。

⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

■庫内底面

汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る
- 汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れる恐れがあります。

底面はクリアフッ素コートしています。底面のひどい汚れは、中性洗剤とナイロンたわしで取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井
SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・底面
フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理の後、臭いが気になるときは脱臭してください。**（▶128ページ）**

お願い

本体部・ドア部は…
- 洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。（故障の原因になります）
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。（傷・変形・変色の原因になります）
- 庫内を強くこすらないでください。SC効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

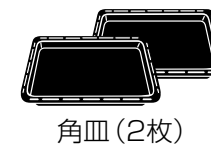
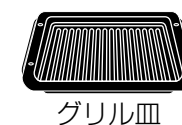
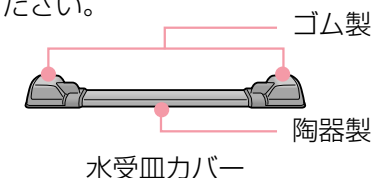
■付属品

ご使用のたびにやわらかいスポンジで洗い、水分をふき取ります。

角皿（2枚）、グリル皿
たわしやスポンジのナイロン面、クレンザーなどは、フッ素コートがはがれる恐れがあるため、使用しないでください。
グリル皿の裏面は発熱体になっています。傷がつくと効果が薄れますのでご注意ください。

角皿（2枚）

グリル皿

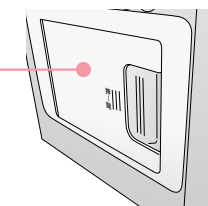
水受皿カバー
スポンジで洗い、水分をふき取ります。
両側のゴムと陶器のすきまの汚れが気になる時は、ゴムを抜き取って洗ってください。
洗った後は、両側のゴムを陶器の段差部まで挿入してください。
衝撃を加えたり、落とすと陶器製の部分が割れるためご注意ください。

ゴム製
陶器製
水受皿カバー

お願い

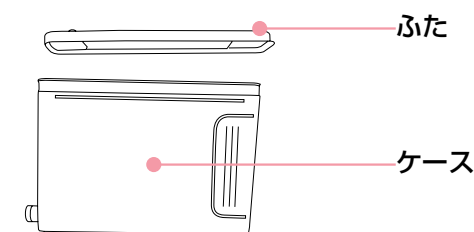
付属品は乱暴に扱わないでください。（変形・割れの原因になります。）

給水タンク部

■給水タンクセット部

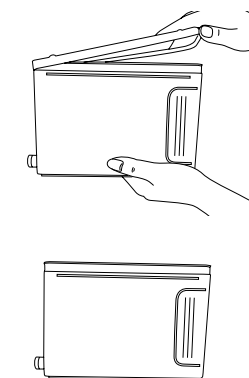
ぬれぶきんでふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませてふき取ります。

※イラストは実物と若干異なります。

■給水タンク

水アカ・かびなどの発生を抑えるため、週１回は必ず水洗いしてください。

■ふたとケース

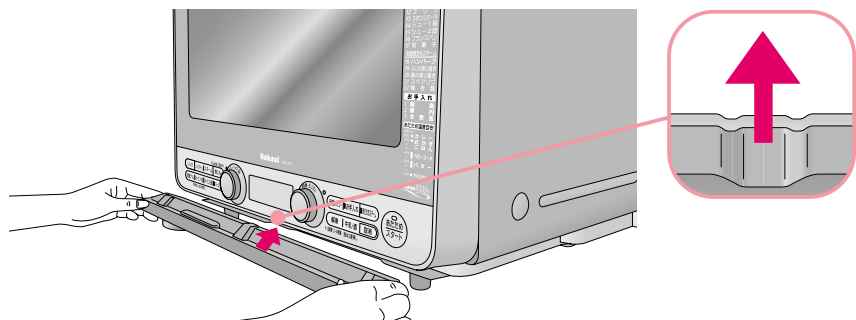
❶ ふたの凸部に指を引っ掛けふたをはずす。

❷ ふたを柔らかいスポンジで水洗いする。

❸ 給水タンクを柔らかいスポンジで水洗いする。

お願い

給水タンク部は…
- シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤、家庭用中性洗剤を使わないでください。（傷・変形・ニオイの原因になります）
- つめでふたをはずさないでください。（つめが欠けたりする恐れがあります）
- 給水タンクは、タンクに記載の取り付け方向の矢印を奥にして取り付けてください。
- 食洗機、食器乾燥機には入れないでください。タンクの変形、破損の原因になります。

クリーントレーの取り付けかた・はずしかた

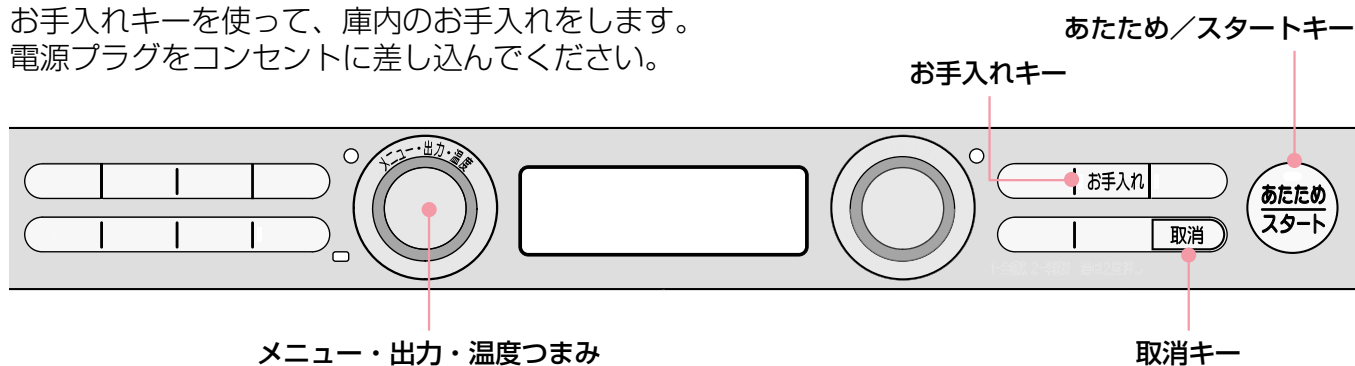
トレーの中心を本体の中心にあわせて矢印の方向に取り付けてください。

クリーントレーのお手入れのしかた

トレーを本体から取りはずし、柔らかいスポンジで水洗いをしてください。
食洗機、食器乾燥機には入れないでください。変形・破損の原因になります。

トレーを取りはずす場合は、手前に引いてください。
- 水がたまっている場合がありますので、気を付けてはずしてください。

キーを使ったお手入れのしかた

お手入れキーを使って、庫内のお手入れをします。
電源プラグをコンセントに差し込んでください。

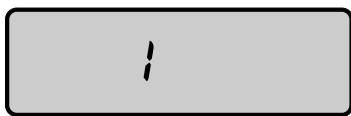
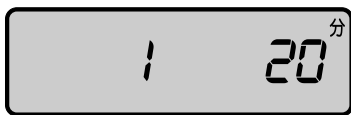
あたため／スタートキー
お手入れキー

メニュー・出力・温度つまみ
取消キー

1　脱臭

庫内の気になる臭いを焼き切ります。

❶ **角皿・グリル皿は取り出す。**
庫内の汚れはふき取ってください。

❷ **［お手入れ］を押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「1 脱臭」に合わせる。**

1

❸ **［あたため／スタート］キーを押す。**
庫内灯が点灯。

終了
「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯。

2　庫内

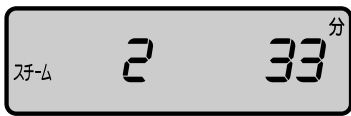
スチームを発生させ、庫内側面などの汚れをふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに「1」の目盛り以上水を入れる。**
❷ **角皿・グリル皿は取り出す。**
庫内の汚れはふき取ってください。

❸ **［お手入れ］を押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「2 庫内」に合わせる。**

スチーム 2

❹ **［あたため／スタート］キーを押す。**
庫内灯が点灯。

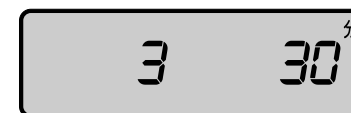
スチーム 2 33分

終了
- 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯。
- 終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れをふき取る。

3　水受皿（クエン酸で洗浄）

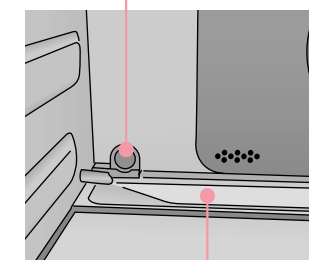
水受皿の気になる汚れ（水アカなど）を取ります。
洗浄用クエン酸（別売）を水で薄めて使います。

電源プラグをコンセントに差し込みます。

❶ **給水タンクに「3」の目盛り以上水を入れ、セットする。**
❷ **角皿、グリル皿、水受皿カバーを取り出す。**
❸ **水50mlにクエン酸約3g（小さじ約2/3）を混ぜて溶かす。**
❹ **❸を水受皿に注ぐ。**
❺ **水受皿カバーを水受皿にセットする。**
❻ **［お手入れ］を押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「3 水受皿」に合わせ、［あたため／スタート］キーを押す。**

3 30分

スチーム取入口
水受皿

- 庫内灯が点灯。
- 「ピッピッ…」と5回鳴り、庫内灯が消灯。➡ **終了**
- 終了後、水受皿カバーを水洗いし、水受皿に残ったお湯をふきんなどで必ずふき取ってください。

❼ **［スチーム］を押し、［時間・仕上がり］つまみで15分に合わせ、［あたため／スタート］キーを押す。**
- 庫内灯が点灯。
- 「ピッピッ…」と5回鳴り、庫内灯が消灯。➡ **終了**
- 終了後、庫内や水受皿が熱くなっています。やけどにご注意ください。
  クリーントレーにたまった水を捨ててください。

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときは

電源プラグをコンセントに差し込みます。

❶ **角皿、グリル皿、水受皿カバー、給水タンクを取り出す。**
❷ **［お手入れ］を2秒間押し続ける。（「ピッ」と鳴り、ノズルから排水されます。）** ➡ **終了**
- 10秒後「ピッピッ」と2回鳴る。
- 終了後、水受皿に排出された水をふきんなどで必ずふき取ってください。

※4回以上の連続使用はできません。

洗浄用クエン酸は
ナショナル製品取扱店でお求めください。
〔税別　2003年度8月現在〕

品　番	希望小売価格
SAN-200(40g×5袋)	700円

- サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
- 添付している注意書きをお守りください。
- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

水受皿・水受皿カバー

⚠注意

■調理後、水受皿、水受皿カバーをさわらない

禁止

高温のためやけどの恐れがあります。

■水受皿
- フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
- 強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

■水受皿カバー
お手入れのしかたは（▶127ページ）

保証とアフターサービス よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れ・付属品などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は…

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

121～125ページに従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間が過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご連絡いただきたい内容	
品　　名	スチームオーブンレンジ
品　　番	NE−J730
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  技術料：診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代：修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料：製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

お料理に関するご相談は　エレック　料理 110番へ

スチームオーブンレンジのお料理に関するご相談に応じます

受付曜日 月・木・金（祝祭日は休み）
受付時間 10時～17時

札幌　☎（011）221-2322
仙台　☎（022）223-8090
東京　☎（03）5473-8700
新潟　☎（025）249-8090
名古屋　☎（052）953-3248
金沢　☎（076）232-8090
大阪　☎（06）6345-8090
高松　☎（087）823-2655
広島　☎（082）542-7144
福岡　☎（092）411-7800

FAXでのお問い合わせもできます。
FAX（0743）56-5966
※電話で回答いたしますので、必ず電話番号をお書き添えください。